

॥ श्री सन्ध्यावन्दनम् ॥

ஸ்ரீ ஸந்த்யா வந்தனம்

(ஸ்வரத்துடன் ஸம்ஸ்க்ருத மூலம்,
பதவுரை, கருத்து—காயத்ரீ கவசம்,
ஹ்ருதயம், ஸ்தோத்ரம், காயத்ரீ
த்யானம், ப்ரூம்ம யக்ஞம், யக்
ஞோபவீத தாரண மந்த்ரங்கள்,
ஸந்த்யானுஷ்டானத்தை விளக்கும்
படங்களும் அடங்கிய அனுபந்தத்
துடன் கூடியது)

ஆசிரியர் :

ஸ்ரீ வத்ஸ ஸோமதேவ சர்மா

(பத்ராதிபர் : “வைதிக தர்ம வர்த்தனீ”

நான்காம் ப்ரசுரம் :

துன்முகிஸ்ரூ சித்திரை

கார்யாலயம்

வைதிக தர்ம வர்த்தனீ

2/218, தம்பு செட்டி தெரு, சென்னை 1

1956

முதற் பதிப்பு: ஸெப்டம்பர் 1952
இரண்டாம் பதிப்பு: டிஸம்பர் ,,
மூன்றாம் பதிப்பு: அக்டோபர் 1954
நான்காம் பதிப்பு: மே 1956

“வைதிக தர்ம வர்த்தனீ”

(தர்ம ப்ரசார மாத வெளியீடு)

மன்மதஸூ ஐப்பசியீ முதல் 9-வது ஆண்டு

தொடர்ச்சியாய் வெளிவரும் விஷயங்கள்

வேதபாஷ்யம், உபநிஷத் ஸாரம், ஸ்ரீ சங்கர உபதேசங்கள், கேஷத்ரங்கள், ஜீவனின் கதா கதி, பாலபாரதம், ஸ்த்ரீ தர்மங்கள், மற்றும் பல அரிய விஷயங்கள்.

தனிப்ரதி 6 அணு

வருஷ சந்தா ரூ. 4

சென்னை தினசரி பத்திரிகை “ சுதேசமித்திரன் ” கூறும்

ஆசி மோழிகள்

ஸ்ரீஸந்த்யாவந்தனம் : ஸந்த்யாவந்தனம் நித்ய கர்மானுஷ்டா
னங்களில் ஒன்று. ஸந்த்யானுஷ்டானம் செய்யாமல் வேறு
எந்தக் கர்மாவைச் செய்தாலும் அதற்குப் பயன் கிடையாது.
ஆஸ்திகபுத்தியும் கடவுள் பக்தியும் இப்பொழுது நம் ஹிந்துக்க
ளிடையே பரவி வருகிறது. ஸந்த்யாவந்தனம் செய்யவேண்டு
மென்ற மனோபாவமும் ஏற்பட்டு வருகிறது. இது நம் சமூக
கேழ்மத்திற்கும் நாட்டின் சுபிக்ஷத்திற்கும் சுபமான சூசக
மாகும்.

இப் புத்தகத்தை எழுதிய ஸ்ரீ வத்ஸ ஸோமதேவ சர்மா
சிறந்த ஸம்ஸ்கிருத பண்டிதர். புராணப் பிரவசனங்களில்
நல்ல க்யாதி பெற்றவர். அப்பேர்ப்பட்டவர் இப் புத்தகத்தை
எழுதி வெளியிட்டிருப்பது ஆஸ்திகர்களின் பாக்யம். இதில்
ஸ்வரத்துடன் ஸம்ஸ்கிருத மூலம் பதவுரை கருத்து ஸந்த்யா
னுஷ்டானத்தை விளக்கும் படங்களும் அடங்கியுள்ளன.
காயத்ரியின் உருவப் படங்கள் காலையில் ப்ரும்மஸ்வரூபினி
யாகவும் மத்யான்ஹிகத்தில் ருத்ர ரூபினியாகவும், ஸாயங்
காலத்தில் விஷ்ணு ஸ்வரூபினியாகவும் ஸ்ரீ காயத்ரீ ஸமஷ்டி
ஸ்வரூபமாயும் படங்கள் அடங்கியுள்ளது இப் புத்தகத்தின்
விசேஷ மகிமையாகும்.

எந்த மந்த்ரத்தையும் அர்த்தம் தெரிந்து கூறுவது நல்லது.
அது அதிக பலனைத் தரும். இந் நூலில் வெகு அழகான
தெள்ளிய நடையில் ஆசிரியர் மூலத்திற்கு அர்த்தம் எழுதியிருக்
கிறார். மனதைக் கவரும் விஷயங்களுடனும் படங்களுடனும்
கூடிய இவ்வரிய நூல் ஒவ்வொரு ஆஸ்திகர் வீட்டிலும் இருக்க
வேண்டியது அவசியம். நல்ல காகிதத்தில் அச்சிடப்பட்டிருக்
கிறது. அட்டையும் கண்ணைக் கவருவதாயிருக்கிறது.

முகவுரை

ஸ்ரீ ஸந்த்யாயைநம :

“ கர்மாவினாலேயே ஜனகர் முதலானோர் ஸித்தியடைந்தனர்.
ஆதலின் நீயும் கர்மாவைச் செய். கர்ம ஸன்யாஸத்தை
விட கர்ம யோகம் மேலானது ” —கீதாசார்யன்.

“ கர்மாவைச் செய். தூங்காதே ” —வேதம்.

ப்ராஹ்மண ஸமூகத்திற்கு ஒரு விஞ்ஞாபனம். நீண்ட
காலம் தூய வாழ்வு வாழ்ந்து, ஆரோக்யத்தையும் நீண்ட
ஆயுளையும், புத்ர பௌத்ராதி பாக்யத்தையும், நற்கீர்த்தியை
யும் பெற்ற மஹரிஷிகளின் மரபில் தோன்றியவர் நாம் அனை
வரும். ஸந்த்யை முதலிய கர்மாக்களை நன்கு அனுஷ்டித்ததே
அதற்குக் காரணம். ஸந்த்யா வந்தனம் எனும் கர்மா ஆணி
வேர் போலானது. மற்ற எந்தக் கர்மாவையும் விட்டுவிட
லாம். ஸந்த்யை ஒன்றையேனும் நன்கு அனுஷ்டித்தால்
ப்ராஹ்மண்யம் நிலைக்கும். கால தேச வர்த்தமானங்களை
அனுஸரித்து, நம் குடும்ப வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய பொருள்
தேடவே பொழுது போதவில்லை. உரிய காலத்தில் ஒருவித
கர்மாவையும் செய்ய ஸமயம் வாய்ப்பதில்லை. கிடைத்த சிறிது
நேரத்திலாவது நம் ஜன்மா நிலைக்க வேர்போன்ற ஸந்த்யாவந்
தனத்தின் பெருமையைப்பற்றி அறிந்து, ஸௌகர்யம் உள்ள
போது நன்கு அனுஷ்டிக்கக்கூடாதா என்ற அந்தரங்க அபிப்
ராயத்துடன் இதை வெளியிட முன்வந்தோம். கனதனவான்
கள் ஏற்கவேண்டிய பணி இது. இடைவிடா முயற்சியும் தெய்
வானுக்ரஹமுமே எங்கள் மூலதனம். முன்பணம் போட்டு,
வ்யாபார முறையில் லாபம் ஸம்பாதிக்க எண்ணமில்லை. நாங்
கள் புஸ்தக வ்யாபாரிகளுமில்லை. ஆஸ்திக அன்பர் ஆதரவை
எதிர்பார்த்து இத்தொண்டில் ஈடுபட்டோம்.

இச் சிறு நூலில் விஸ்தாரமாக ஸந்த்யையை அனுஷ்டிக்
கும் முறையும், அதன் ஸ்தூல, ஸூக்ஷ்ம, வேதாந்த தாத்பர்யம்,
ஸ்வரத்துடன் ஸம்ஸக்ருத எழுத்தில் மந்த்ரங்கள், தமிழ் மொழி

பெயர்ப்பு, பத அர்த்தம், அபூர்வ விஷயங்களான பூத சுத்தி, காயத்ரீ கவசம், ஹ்ருதயம், சாபவிமோசனம், ஸ்தோத்ரம் முதலியன ஸம்ஸ்க்ருத, தமிழ் எழுத்துக்களிலும், காயத்ரியின் ஒவ்வொரு அக்ஷரத்திற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை, சக்தி, வர்ணம் பலன் முதலியவைகளும், ஸந்த்யாவந்தனம் செய்வதை விளக்கும். படங்களும், காயத்ரியின் படங்களும் வெளியிடப்பட்டிருக்கின்றன.

உயர்ந்த காகிதத்தில், நன்கு அச்சிடப்பட்டு, மனத்தைக் கவரும் விஷயங்களுடனும், படங்களுடனும் கூடிய இப் புஸ்தகம் ஒவ்வொரு ஆஸ்திகர் வீட்டிலும் இருக்கவேண்டியது அவச்யம் என்பது சொல்லாமலே விளங்கும். ஒவ்வொருவரும் தமக்கு ஒரு ப்ரதி வாங்குவதுடன் த்ருப்தியடையாமல், தேவா ம்ருதம் போன்ற இதை தம் நண்பர்களுக்கும் வாங்கியளிக்க வேண்டும். கனதனவான்கள், இதற்கு முன்பணம் அளித்து உதவி செய்யாமல் போனாலும், இந்த அரிய நூல் வெளிவந்த பிறகேனும் மனமுவந்து நூற்றுக்கணக்கான ப்ரதிகளை வாங்கி ஏழைச் சிறுவர்களுக்கு அளித்தால், பாடசாலைகள் கூட அதிக மில்லாத இக்காலத்தில், சிறந்த க்ஞான யக்ஞம் செய்த பலனை பெறுவார்கள் என்பது நிச்சயம்.

தைத்திரீய க்ருஷ்ண யஜுர் வேதத்தைத் தழுவி இது எழுதப்பட்டிருந்தாலும், மற்ற வேதத்தைச் சார்ந்தவரும் அறிய வேண்டிய பொதுவான விஷயங்கள் அனைத்தும் இங்கே தொகுக்கப்பட்டிருப்பதால் எல்லோருக்கும் இது மிக உபயோகமானது. வேத மந்த்ரங்களுக்குப் பாஷ்யம் எழுதியவர் பலர். அவரவர் அறிவுக்கு ஏற்றபடி அர்த்தம் கொள்வர். தனித்தனி பதம் பிரித்து அர்த்தம் எழுதுவதற்கும், பொதுவான அர்த்தத்திற்கும் சிறிது மாறுபாடு ஏற்படலாம். அந்தந்த மந்த்ரத்தின் உட்கருத்தை அறிந்து அனுஷ்டிப்பது விசேஷமானது.

ஸ்வரம் : உதாத்தம், அனுதாத்தம், ஸ்வரிதம், திர்க்க ஸ்வரிதம் எனப்படும். ஒரு எழுத்திற்கு மேல் கோடுபோட்டிருந்தால் 'ஸ்வரிதம்'—உச்சரிப்பை உயரத்துக்கிச் சொல்ல வேண்டும். கீழே கோடு போட்டிருந்தால் 'அனுதாத்தம்'

கீழே இறக்கியும், மேலே இரண்டு கோடு போட்டிருந்தால் தீர்க்க ஸ்வரிதம். உயரத்துக்கி சிறிது நீட்டியும், ஒன்றும் போடாவிட்டால் 'உதாத்தம்'—ஸாதாரணமாயும் கூறவேண்டும். இதைவிட அதிகமாக எழுத்து மூலமாய் விவரிக்க முடியாததால், தயவு செய்து, அவரவர் குருவைக் கேட்டு தெரிந்து கொள்வது விசேஷமானது.

தமிழ் பாஷையில் அதிக பாண்டித்யம் இல்லாததால் பற்பல சொற் பிழைகளும் அச்சாபீஸ் அனுபவம் இல்லாததால் அச்சப் பிழைகளும் தோன்றலாம். முடிந்த வரையில் பல முறை திருத்தியிருக்கிறோம். அச்சாபீஸ் அனுபவம் உள்ளவர்களுக்கே இதில் உள்ள கஷ்டங்கள் விளங்கும்.

பெரிய தப்பிதங்கள் நேராது என்று நம்புகிறோம். அன்பர்கள் தயவுடன் இதிலுள்ள எங்களுக்கும் புலப்படாத பிழைகளை அறியப்படுத்தினால், அடுத்த வெளியீட்டில் கட்டாயம் நன்றியுடன் அவைகளைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

அன்பர் ஆதரவு இன்றியமையாதது.

நான்காவது பதிப்பாக வெளியிடப்படும் இந்த அரிய ப்ரசுரத்தை ஜகன்மாதாவின் பாதகமலங்களில் ஸமர்ப்பிக்கிறோம்.

ப்ரசுரகர்த்தா

ஓர் விக்ஞாபனம்

எங்கள் சிற்றறிவுக்கு எட்டியவரை பிழைகளைத் திருத்தியுள்ளோம். அப்படியும் சில தப்பிதங்கள் நேர்ந்திருந்தால் மன்னிக்கவும். ஸ்வரங்களுக்கு சிறிய கோடுகள் போடப்படுகின்றன. இவைகள் அச்ச யந்திரங்கள் வேகமாய் வேலை செய்யும்போது, ஒடிந்து போகின்றன. அல்லது இடம் விட்டு நகர்ந்து விடுகின்றன. இதனால் ஸ்வரம் மாறியிடும். வஸதியுள்ளவர் தம் ஆசார்யரிடம் காட்டி, தப்பிதம் ஏதாவது இருந்தால், திருத்திக்கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

பொருளடக்கம்

ஸ்ரீ காயத்ரியின் உருவப் படங்கள்

(இரு வர்ணம்)

பக்கம்

1—65

அவதாரிகை

[ஸந்த்தையின் பெருமை, த்யான ச்லோகங்கள்—அர்த்தம், த்யான பலன், பொது ஆசாரங்கள், ஆசமன விதி, ப்ராணாயாமம், மார்ஜனம், அர்க்யப்ரதானம், வேதக்கதை, ஆஸனம், ஜபம், காயத்ரியின் மஹிமை, பெருமை, அர்த்தம், காயத்ரீ செய்யும் விதம், எண்ணுதல், காயத்ரீபுர : சரணம்; காம்யபலனும், காயத்ரீ ஜபமும் ஹோமமும், ஜஹிக பலன், காயத்ரீ சாப விமோசனம்.]

ஸந்த்யா வந்தனம்

66—114

[ஸ்வரத்துடன் ஸமஸ்க்ருத—தமிழ் எழுத்துக்களில், மந்த்ரம், பதவுரை, கருத்து.]

அனுபந்தம்

1—30

[பூத சுத்தி, ஸந்த்யா வந்தனத்தில் வரும் மந்த்ரங்களின் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை சக்தி—காயத்ரியின் 24 அக்ஷரங்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை, தத்வம், சக்தி, முத்தரை, வர்ணம், ந்யாஸம், த்யானம், பலன் முதலியன. ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம், ஹ்ருதயம், ஸ்தோத்ரம், சாபவிமோசனம் ப்ரூம்ம யக்ஞம், யக்ஞோபவீத தாரண மந்த்ரங்கள் ஸந்த்யானுஷ்டானத்தை விளக்கும் படங்கள்.]



ஸ்ரீ கரயத்ரீ (காலையில்)—ப்ரும்ம ஸ்வரூபிணி



ஸ்ரீ ஸாவித்ரீ (மாத்யான்ஹிகத்தில்)—ருத்ர குபிணி



ஸ்ரீ ஸரஸ்வதீ (ஸாயங்காலத்தில்)—விஷ்ணு ஸ்வரூபினி



ஸ்ரீ காயத்ரீ (ஸமஷ்டி ஸ்வரூபம்)



ஸ்ரீ ஸந்த்யாவந்தன அவதாரிகை

ஒவ்வொருவரும் இன்பத்தையே விரும்புகிறோம். துன்பத்தை எவரும் விரும்புவதில்லை. நினைத்த வண்ணம் இன்பம் வருவதில்லை. ஏனெனினம் எனில் கண்ணுக்குத் தெரியவில்லை. புத்திக்கும் எட்டவில்லை. இங்குதான் நமது வேதம் புகுந்து உண்மையை விளக்குகிறது. அதை விவரிக்கின்றது தர்மசாஸ்த்ரம். அதைக் கதை ரூபமாகப் பிரகாசப் படுத்துகிறது புராணம்.

ஸ்ருதி, ஸ்ம்ருதி, புராணம் இவை எல்லாம் ஒன்று கூடி ஒரு உண்மையைக் கூறுகின்றன. அஃதென்ன? நீ நற்கருமம் அல்லது புண்யம் செய்ததால் இன்பத்தைப் பெறுகிறாய். தீய கார்யம் செய்ததால் துன்பம் அடைகிறாய் என்று கூறுகின்றன. அவை இறைவனது ஆணைரூபமாம். அவைகட்கு எல்லாம் தெரியும். “இவை நற்கருமம்! இவை தீய கருமம்! நல்லதைச் செய், தீயதை விடு” என்கின்றன. அறிந்தோ அறியாமலோ தீயதைச் செய்தால் அதனால் வரும் துன்பம் அகல இதைச் செய் என்றும் உபதேசிக்கின்றன. அதை ஸ்ம்ருதிகள் வர்ண தர்மம், ஆச்ரம தர்மம், ஸாமான்ய தர்மம், விசேஷ தர்மம் என பலவாகக் கூறுகின்றன.

வர்ண தர்மத்தில் த்விஜர் அதாவது இருபிறப்பாளர் என்ற 3 வர்ணத்திற்கும், ப்ரும்மசாரி, க்ரு ஹஸ்தன், வானப்ரஸ்தன், ஸன்யாஸி என்ற ஆச்ர

மத்திற்கும் சில ப்ரத்யேக தர்மங்களைக் கூறுகிறது. இவைகளைத் தவிர மற்றவர்க்கும் இவர்க்கும் பொதுவாக சில தர்மங்களைக் கூறுகிறது சாஸ்த்ரம். உடலுக்கு உணவு !போல் உயிருக்கு இந்த தர்மம் இன்றியமையாதது. உணவு உடலை வளர்க்கும். தர்மம் உயிரை வளர்க்கும். உயிருக்கு உடல் ஒரு பெட்டி அல்லது வீடு. உயிரில்லா உடல் பிணம். உயிருக்கு உரமூட்டுவதே அறம். அறஞ் செய் வோர் இன்பம் பெறுவர்.

அன்றன்று த்விஜர் செய்யவேண்டிய அறம் ஆந்ஹிகம் எனப்படும். அது ஸ்நாநம் ஸந்த்யை, ஜபம், ஹோமம், வேத மோதல், தேவபூஜை, விருந்தளித் தல் என்பனவாம். இவைகளில் ஸ்நாநமென்பது எல்லா கர்மாக்களுக்கும் முதல் அங்கமாம். ஸ்நாநம் செய்யாமல் எந்த வைதிக கர்மாவையும் செய்யக் கூடாது. செய்தால் கர்மா பயனைத் தராது. அப் படியே ஸந்த்யா வந்தந ஜபம் என்ற கர்மா. அதை விட்டு வேறெந்த கர்மாவைச் செய்தாலும் அது பயனைத் தராது. ஆதலால் முதலில் ஸந்த்யா கர்மா வைச் செய்யவேண்டும். ஸந்த்யையின் பலன் :

विप्रो वृक्षः तस्य मूलं हि सन्ध्या ।

मूले छिन्ने नैव पूष्णं फलं वा ॥

விப்ரோ வ்ருக்ஷ : தஸ்ய மூலம் ஹி ஸந்த்யா ।

மூலே சின்னே நைவ புஷ்பம் பலம் வா ॥

“ த்விஜன் ஒரு மரம். அதன் வேர் ஸந்த்யா கர்மா. வேரை வெட்டிவிட்டால் மரமேது? புஷ்ப மேது? பலமேது? ” என்கிறது சாஸ்த்ரம். இந்த முக்யமான கர்மாவைச் செய்யவே உபநயநம், உபநயந தீக்ஷை செய்யப்படுகிறது. உபநயநத்தில் காயத்ரீ மந்த்ரமே ப்ரும்மோபதேசம் என்ற பெய ரால் உபதேசிக்கப்படுகிறது. அதன் பிறகுதான்

ஸந்த்யாவந்தநம் அனுஷ்டிக்கவேண்டும். காயத்ரீ உபதேசம் பெற்றவர்தான் ஸந்த்யா கர்மாவைச் செய்யவேண்டும்.

அன்றன்று மனதினாலும் வாக்கினாலும் உடலினாலும் செய்த பாபங்களை அகற்றுகிறது இந்த கர்மா. பாபம் அகன்றபின்தான் கர்மாக்களைச் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது அது பூர்ண பயனைத் தரும். அது மாத்ரமல்ல. பாபங்களை அகற்றி புண்யத்தைத் தரும் புண்யகர்மாவும் ஸந்த்யை. நாமடைந்த உயர் ஜன்மாவிலிருந்து தாழ்ந்த ஜன்மாவை அடையாதபடி நம்மை ரக்ஷிக்கின்றது ஸந்த்யை எனும் இந்த நித்ய கர்மா. இதைத் தவிர இதற்கு விசேஷ புண்யமில்லை என்பர் சிலர். உள்ள நிலையிலிருந்து கீழே விழாமல் ரக்ஷிப்பதே ஒரு பெரும் பயனல்லவா? இந்த ஸந்த்யா கர்மாவை விதித்த வேதம், “ஸகலம் பத்ரம் அஸ்துதே” सकलं भद्रं अस्तुते “எல்லாவித நன்மையையும் பெறுகிறான்” என பலனைக் கூறுகிறது. ஆதலின் த்விஜர் என்ற 3 வர்ணத்தாரும் நான்கு ஆச்ரமத்தாரும் இந்த கர்மாவைச் செய்யவேண்டும். (துறவிகளது ஸந்த்யா கர்மா மற்றவர் கர்மா போலல்ல. வேறு வகையான ஸந்த்யா அநுஷ்டானம்). தற்காலம் ஸூத்ரிய வைச்யர்கள் முற்காலத்து ஆசார அநுஷ்டானம் போலல்லாமல் பௌராணிக ஸந்த்யா வந்தனம் செய்து வருகின்றனர்.

ऋषयो दीर्घ सन्ध्यत्वात् दीर्घमायुरवाप्नुयुः ।

प्रज्ञां यशश्च कीर्तिं च ब्रह्मवर्चसमेव च ॥

ரிஷயோ தீர்க்க ஸந்த்யத்வாத் தீர்க்கமாயு ரவாப்னுயு: ।

ப்ரக்ஞாம் யச: ச கீர்த்திஞ்ச ப்ரும்ம வர்சஸ மேவச ॥

நீண்டகாலம் ஸந்த்யா கர்மாவைச் செய்த முனிவர் தீர்க்காயுளை அடைந்தார்கள். அறிவு, நற்பெயர்,

புகழ், ப்ரும்ம வர்சஸ் இவைகளையும் பெற்றனர் (மதுஸ்ம்ருதி) என்று இதற்கு பலவகையான பலன் கூறப்படுகிறது.

இதன் கருத்தையும் மந்த்ர அர்த்தத்தையும் உணர்ந்து அநுஷ்டானம் செய்தால் சித்தசுத்தி சாந்தி, க்ஞானம், மோக்ஷம் முதலிய சிறந்த பலனையும் பெறலாம். ஸந்த்யையில் முக்யமாக உள்ள காயத்ரியும், அர்க்யம் விட்டபின் விதிக்கப்பட்ட “அஸௌ ஆதித்யோ ப்ரும்மா” என்ற உபாஸநமும் மோக்ஷ பலனையே அளிக்கவல்லவை.

ஏழு கல்பம் ஜீவித்திருக்கும் மார்க்கண்டேயர் தனது நீண்ட வாழ்க்கையில் வெறுப்பு அடைந்தார். நாரதரை அணுகித் தனது ஜீவந காலம் எதுவரை? என்று கேட்டார். அவர் தான் ப்ரும்மலோகஞ் சென்று அறிந்து வருவதாகச் சொல்லிச் சென்றார். அன்று மாலை ஸந்த்யா காலம் வந்துவிட்டது. எங்கும் ஜலம் அகப்படவில்லை. மார்க்கண்டேயர் அலைந்து திரிந்து ஓடினார். ஒரு சேரியினருகே ஒரு குட்டை தென்பட்டது. அது தோலை அழுக வைத்தப் புழு நிறைந்திருந்தது. காலத்தில் கடனைச் செய்ய அதில் முழுகினார். கர்மாவைச் செய்து முடித்தார். உடனே அவர் முன் நாரதர் தோன்றினார். “வயது எதுவரை” என மார்க்கண்டேயர் வினவினார். “நீர் காலத்தில் ஸந்த்யையைச் செய்யும் வரை உமக்கு ஆயுள். அதை விட்ட போதே மரணம்” என்றார் நாரதர். ஸந்த்யை நீண்ட ஆயுளை அளிப்பது, காலந்தவறாமல் செய்யத் தக்க தென்றும் இக்கதை போதிக்கின்றது.

தற்கால ஆங்கிலப் படிப்பிலே பாஷை, கணக்கு, சரிதம், விஞ்ஞானம், பூகோளம் முதலிய பாடம் கற்பிக்கப் படுகிறது. அதில் தேறியவர்

ஸர்வகலாசாலையில் படிக்கும்போது அவரவர்க்கு எதில் விருப்பமோ அதைக்கொண்டு பி. எ. படிக்கின்றனர். ஸந்த்யையில் கர்மா, பக்தி, யோகம், க்ஞானம் இவை அமைந்துள். ஸந்த்யையை நன்கு அநுஷ்டிப்பவர் முக்திக்கு இவைகளில் ஒன்றைக் கைப்பற்றலாம். அதன் மூலமாக இன்பம் பெறலாம். “அக்நி:ச”, “ஸூர்ய:ச”, என்பதில் கடைசியில் ஸ்வாஹா எனக் கூறுகிறோம். அது கர்ம ஆசாரத்திற்கு வழி காட்டியாம். ப்ராணாயாமம் யோகத்திற்கு அடிகோலுவதாம். அர்க்யமளித்தல் பக்தியின் ஓரம்சம். “அஸௌ ஆதித்ய:” என்ற த்யாநம் க்ஞானத்திற்கு வித்தாம். பிறவிக்கடலைத் தாண்டி வைப்பவை முற்கூறியவை. க்ஞானம் நேராகவும் மற்றவை பரம்பரையாகவும் சிறந்த பயனைத்தருகின்றன. மோகூதம் அல்லது பேரின் பத்திற்கு ஸாதநமாக ஸந்த்யை அமைந்துள்ளது.

ஸர்வ வ்யாபகமானது ஸந்த்யை

இந்த கர்மா தேவராலும் மூவராலும் செய்யப்படுகிறது. அஸூரரும், நாரும் இதைச் செய்து வருகின்றனர். ப்ரும்மா, விஷ்ணு, சிவன் ஆகிய இவர்களும் ஸந்த்யா கர்மாவைச் செய்கின்றனர். வைகுண்டநாதன் அவதாரமான ராமரும், க்ருஷ்ணரும் ஸந்த்யை செய்தனர். நமது கோத்ர ரிஷிகளான வஸிஷ்டர், அத்ரி, ஆங்கீரஸர், கச்யபர், கௌதமர், பரத்வாஜர் முதலியவர்களும் ஸந்த்யை செய்தனர். சிரஞ்ஜீவிகள் இன்றும் செய்கின்றனர். தர்மநூல் இயற்றிய மது, யாக்ஞ வல்க்யர், பராசரர் முதலியவரும் செய்தனர். ஆபஸ்தம்பர், போதாயநர், ஆச்வலாயநர் முதலிய ஸூத்ரகாரர்களும் செய்தனர். ராஜாக்களும், கவி

களும், பக்தர்களும், ஆசார்யர்களும் அனுஷ்டித்தனர். தொன்று தொட்டு எல்லோராலும் எக்காலத்திலும் செய்யப்படுகிறது. ஆசௌசம் (தீட்டு) வந்தபோது கூட செய்ய வேண்டியது ஸந்த்யை ஒன்றே. ஸ்ரீ ராமன் பெருமையைக் கூற வந்த வால்மீகி அடிக்கடி ஸந்த்யையைக் கூறுகிறார். பாண்டவ கௌரவப்போரை வர்ணிக்கும் வ்யாஸர் இதைப் புகழுகிறார். காவ்யம் எழுதும் கவிகள் கூறுகின்றார்கள். விசேஷமாக காளிதாஸன் இதை மறவாமல் அடிக்கடி கூறுகின்றார். பரமசிவன் ஸந்த்யாநுஷ்டாநம் செய்ததாக குமாரஸம்பவத்தில் வர்ணிக்கிறார். நமது மூதாதைகளும் ச்ரத்தையுடன் செய்து வந்தார்கள். ஒரு நாட்டில் மாத்ரமல்ல! காசி முதல் கன்யாகுமரி வரை இது எல்லோராலும் அநுஷ்டிக்கப்படுகிறது. அன்யமதத்தினரால் “ப்ரேயர்” என்ற பெயரால் காலை மாலைகளில் ஸந்த்யை அவரவருக் கேற்ற வகையில் செய்யப்படுகிறது. ஆபத்தில் கஷ்டகாலத்தில் கூட சுருக்கமாகவாவது செய்யவேண்டும். ஸந்த்யா காலத்தில் சண்டையை நிறுத்தி ஸந்த்யை செய்வது நம் போர்வீரர் வழக்கம்.

இரவிலும் போர் உண்டென கௌரவர் கூறினபோது சிறிது காலம் ஆயுதபாணிகளாகவே வீரர்கள் ஸந்த்யா த்யாநம் செய்ததாக பாரதம் கூறுகிறது. ஸந்த்யை எவ்வளவு முக்யமோ அவ்வளவு முக்யம் காலமும் ஆகும். அதனால் ஸந்த்யா என்று காலத்தின் பெயரே இதற்கு இடப்பட்டது. தந்தை இறந்து அவ்வுடலுக்கு ஈமைக் கடனைச் செய்யும்போது இடையில் ஸந்த்யாகாலம் வந்தால் ஸ்நாநம் செய்து ஸந்த்யையைச் செய்த பின்பே பித்ருகர்மா செய்யவேண்டும்.

शुचिर्वापि अशुचिर्वापि काले सन्ध्यां समाचरेत् ॥

சுசிர்வாபி அசுசிர்வாபி காலே ஸந்த்யாம் ஸமாசரேத் ॥

சுத்தனே அசுத்தனே 'காலத்தில் ஸந்த்யை செய்யவேண்டும். அகாலத்தில் செய்வது மலடியின் சேர்க்கை போலாகும். காலம் கடந்து விட்டது, இனி செய்தும் பயனில்லையே, என்று இதை விட்டு விடலாகாது. அடுத்தவேளை செய்ய வேண்டிய ஸந்த்யா கர்மாவிற்கு ஏற்ற காலம் வந்து விட்டால் முதலில் அதைச் செய்து அதன் பிறகு விட்டுப் போனதைச் செய்யவேண்டும். நோய் வாய்பட்டு படுக்கையில் படுத்திருந்தால் அவனுக்காக அவன் புத்ரன் அல்லது நெருங்கியவர் அந்தந்த காலத்தில் ஸந்த்யை செய்து இவனது கரத்தில் சிறிது ஜலத்தை விடவேண்டும்.

ஒருவனை இவ்வுருக்கு எப்படி வழி என்று கேட்போம். அவன் வழியைக் கூறியவுடன் அவனுக்கு வந்தனம் கூறுகிறோம். இது நாகரிகம் எனப்படுகிறது. உலகிலும் நம் உடலிலும் உள்ள அசுத்தங்களை அகற்றுகிறார் ஸூர்யன். தனது கிரணங்களால் ஜீவ கலையை ஊட்டுகிறார். மழையை அளிக்கிறார். இருளை நீக்கி ஒளியை அளிக்கிறார். அத்தகைய ஸூர்யனுக்கு நன்றி செலுத்த வேண்டாமா? அவர் செய்யும் உதவிக்கு ஸந்த்யை என்ற உபகாரம் கூட செய்யாவிடில் நாம், நன்றி கெட்டவரல்லவா? த்ரோஹி அல்லவா? அநாகரிக ரல்லவா? ஆகவே, ஒவ்வொரு வேளையும் காலந்தவறாமல் நம் கடமை என இதைச் செய்ய வேண்டும்.

இதை விட்டவர் ஸூர்யனைக்கொன்ற பாபியாவார். குருடனாகவும், கோட்டானாகவும், பாபியாகவும் பிறப்பர் என்று தர்ம சாஸ்த்ரம் கூறுகிறது.

ஸந்த்யாகாலத்தில் வேறு எந்த கர்மாவையும் செய்யக் கூடாது. ஸந்த்யையைவிட்டு வேறு தேவபூஜை, பஜனை முதலிய நற் கருமங்களைச் செய்தால் கூட அவை பலனைத்தரா. யஜுமாநன் வாயிற்காக்கும்படி ஒருவனுக்கு வேலை தந்தார். அவன் அதை விட்டு வயலைக்காததேன் என்றால் அவர் இவனிடம் கோபிப்பார் அல்லவா? நமக்கு ஸந்த்யா காலத்தில் ஸந்த்யா வந்தனந்தான் செய்யவேண்டும் என்பது பகவானது ஆக்கை. அதை விட்டு மற்றதைச் செய்தால், பகவானது அருளைப் பெறமுடியுமா? அவர் கோபத்திற்கு அல்லவோ பாத்ரம் ஆவோம்! ஒரு விதை விதைக்க ஏற்ற ஒரு காலமுண்டு. அந்த காலத்தில் விதைத்தால்தான் நற்பலனைப் பெறலாம். ஒரு ராகம் பாட ஒரு காலம் உண்டு. அப்போது அதைப் பாடினால்தான், அது பரிமளிக் கும். காலந்தவறாமல் ஸந்த்யையைச் செய்தால் தான் அது பயனைத்தரும். நீதிஸ்தலத்தில் குறித்த காலத்தில் நாம் இல்லை எனில் வழக்கைத்தள்ளி விடுவார். அல்லது எதிரிக்கு ஸாதகமாகத் தீர்ப்பு கூறப்படும். குறித்த காலத்தில் வராததற்காகச் சினைகூடியுமுண்டு. இங்ஙனம் நச்வரமான உலகில் மனிதர் இயற்றிய சட்டத்திற்கு உட்பட்டு வேலை செய்கிறோம். நமது இஹபர நன்மையை நாடி சாச்வதனை பரமாத்மா இட்ட கட்டளையான ஸந்த்யையை விடலாமா?

ஸந்த்யை எனில் யாது?

(1) ஸந்தியில் செய்யும் கர்மா. (பகல் இரவு சேருவது ஸந்தி) (2) நன்றாக த்யானம் செய்ய வேண்டிய கர்மா. (3) ஜீவனையும் ப்ரும்மத்தையும் சேர்த்து வைக்கும் கர்மா. இங்ஙனம் பல பொருள்

கள் உண்டு. சுருங்கச் சொல்லின் ஸந்த்யா காலத்
தில் ஸந்த்யா எனும் தேவியைப் பூஜிப்பது என்பது
பொருள். அந்ததேவி ஸந்த்யா, ஸாவித்ரீ, காயத்ரீ
எனப்படுவாள். மும்மூர்த்திகளும் இதைச் செய்வ
தால் ஸரஸ்வதீ, லக்ஷ்மீ, பார்வதீ என்ற சக்திகளை
விட, ப்ரும்மா விஷ்ணு ருத்ரர்களைவிட, மேலான
சிறந்த துரீய சக்தியாம் ஸந்த்யை என்பது.
ஆனால் நமது சித்த பரிபாகத்திற்கேற்றபடி
இங்ஙனம் 3 சக்திகளாகவோ 3 மூர்த்திகளாகவோ
3 தேகமாகவோ ஸூர்ய மண்டலத்தில் த்யாநம்
செய்யும்படி கூறப்பட்டது.

**या सन्ध्या साजगत्सूतिः मायातीता सुनिष्कला ।
ऐश्वरी केवला शक्तिः मूर्ति त्रयसमुद्भवा ॥**

யாஸந்த்யா ஸாஜகத் ஸூதி : மாயாதீதா ஸுநிஷ்கலா ।
ஐச்வரீ கேவலா சக்தி : மூர்த்தி த்ரய ஸமுத்பவா. ॥

“ ஸந்த்யை என்பது உலகைப் படைத்தது.
மாயையைக் கடந்தது. நிஷ்கலமானது. ஈஸ்வரி
யானது. கேவல சக்தியானது. மும்மூர்த்திகளிட
மிருந்து உண்டானது ” என போதாயன ரிஷி
கூறுகிறார். அந்த ஒரே பராசக்தியானது 3 வேளை
களிலும் 3 தனி ரூபத்துடன் விளங்குகிறது. தனிப்
பெயர், தனிவர்ணம், தனிவாஹநம் இவைகளால்
வேறுபட்டது போல் இருக்கிறது.

காயத்ரீ த்யாநம்

**बालार्कहृण शोण पाटल मुखैः युक्तां कुमारीं गिरं
प्रातर्लोहित विग्रहां भुवि गतां सौख्यात्मिकां राजसीम् ॥
विभ्राणामभयं कमण्डलुमथांभोजाक्षमालां सुवं
गायत्रीं हृदि हंसगां भवकरीं श्री ब्रह्मरूपां भजे ॥**

பாலார்க்காருண சோணபாடலமுகை: யுக்தாம் குமாரீம் கிரம்
 ப்ராதர்லோஹித விக்ரஹாம் புவிசுதாம் ஸௌக்யாத்மிகாம்—
 [ராஜஸீம், 1
 பிப்ராணா மபயம் கமண்டலுமதாம்போஜாக்ஷ மாலாம் ஸ்ரு
 [வம்
 காயத்ரீம் ஹ்ருதி ஹம்ஸகாம் பவகரீம் ஸ்ரீ ப்ரும்மரூபாம்
 [பஜே. ॥

காலே ஜபத்தில் ஸௌர்யமண்டலத்தினிடையே
 சிவந்த வர்ணமுள்ளவளாய், குமாரியாய், ரஜோ
 குணமுள்ளவளாய் ஹம்ஸவாஹநத்தில் ப்ரும்ம
 ஸ்வரூபினியாய் (ஸரஸ்வதீ) ரிக்வேத ரூபினியாய்
 அபயமுத்தரை, கமண்டலு, தாமரைப்பூ, ஜபமாலை
 ஸ்ருவம் இவைகளைத் தரித்திருப்பவளாக, காயத்ரீ
 யாக த்யாநம் செய்யவேண்டும்.

மாத்யாந்ஹிக ஜபத்தில் ஸாவித்ரீ

मुक्ता पाण्डुर हेम धूसर सितास्यां वीक्षणां व्योमगां
 मध्यान्हे सितविग्रहां सुयुवतीं सत्यात्मिकां तामसीं ।
 खट्वांगाभय शूलकानि दधतीं रुद्राक्षमालामुमां
 सावित्रीं वृषवाहनां क्षपकरीं श्रीरुद्ररूपां भजे ॥

முக்தா பாண்டுர ஹேமதூஸர ஸிதாஸ்யாம்
 த்ரீக்ஷணம் வ்யோமகாம்
 மத்யாந்ஹே ஸிதவிக்ரஹாம் ஸுயுவதீம்
 ஸத்யாத்மிகாம் தாமஸீம் ॥
 கட்வாங்காபய சூலகாநி தததீம்
 ருத்ராக்ஷமாலாமுமாம்
 ஸாவித்ரீம் வ்ருஷவாஹநாம் க்ஷபகரீம்
 ஸ்ரீ ருத்ரரூபாம் பஜே. ॥

மத்யான்னத்தில் ஸௌர்யமண்டலத்தில்
 வெண்மை நிறம், தமோகுணம், கட்டில்கால், அபய
 முத்தரை, சூலம், ருத்ராக்ஷமாலை இந்த ஆயுதங்களைத்
 தரித்து (உமை) யௌவனமுள்ளவளாகவும், வ்ருஷப

வாஹநத்திலிருப்பவளாகவும், மூன்று கண்ணுள்ள வளாகவும், யஜுர்வேதமாகவும், ருத்ராருபினியாகவும் த்யாநம் செய்யவேண்டும். அச்சமயம் ஸாவித்ரீ என்று பெயர்.

ஸாயங்காலத்தில் ஸரஸ்வதீ

नीलेन्दीवरमेचकैकवदनां वृद्धस्वरूपां रमां

सायं श्यामल विग्रहां दिविगतां ज्ञानात्मिकां सात्विकीं ।

शंखं चक्रमथाऽभयंच तुलसीमालां करैर्विभ्रतीं

ताक्ष्यस्थांच सरस्वतीं स्थितिकरीं श्रीविष्णु रूपां भजे ॥

நீலேந்திவர மேசகைக வதநாம் வ்ருத்த ஸ்வரூபாம் ரமாம்

ஸாயம்ச்யாமல விக்ரஹாம் திவிகதாம் ஞானாத்மிகாம்ஸாத்வி
[கீம்]

சங்கம் சக்ரமதாபயஞ்ச துலஸீ மாலாம் கரைர் பிப்ரதீம்

தார்க்ஷ்யஸ்தாஞ்ச ஸரஸ்வதீம் ஸ்திதிகரீம் ஸ்ரீ விஷ்ணு ரூபாம்
[பஜே]

ஸாயங்காலத்தில் ஸூர்யமண்டலத்தில் ஸரஸ்வதீ என்ற பெயர். கறுத்த வர்ணம், கிழ சரீரம், கருடவாஹநம், சங்க, சக்ர அபயம், துளஸீமாலை க்ஞானஸ்வரூபம், ஸத்வகுணம், ஸாமவேதம் இவைகள் உள்ள விஷ்ணு (லக்ஷ்மீ) ஸ்வரூபமாக த்யாநம் செய்யவேண்டும்.

மூன்று காலத்திலும் வெவ்வேறு ரூபமாக (அந்தந்த காலத்தில் அந்தந்த ரூபினியாக) த்யாநம் செய்து, ஒவ்வொரு வேளையிலும் ஏகரூபமாய் இருப்பதாகவும் த்யாநம் செய்யவேண்டும். இதற்குத் தான் ஸந்த்யை என்று பெயர்.

श्वेत इयामल लोहित त्रिवदनैः युक्तां त्रिमूर्त्यात्मना

गायत्रयक्षरमालिकां विलसदग्न्यर्केन्दु तेजोमयीं ।

सत्यज्ञान सुखात्मिकां समगुणां सन्ध्यां त्रयीमातरं

ओंकारात्मक तत्वपीठ निलयां श्रीलिंगरूपां भजे ॥

சுவேத ச்யாமல லோஹிதைஸ்த்ரி வதனை : யுக்தாம் த்ரிமூர்த்
[யாத்மநா
காயத்ரியக்ஷர மாலிகாம் விலஸதக்ந்யர் கேந்துதேஜோ மயீம் |
ஸத்யக்ஞாந ஸுகாத்மிகாம் ஸமகுணாம் ஸந்த்யாம் த்ரயீமா
[தரம்
ஓங்காராத்மக தத்வபீட நிலயாம் ஸ்ரீ லிங்கரூபாம் பஜே ||

வெண்மை, கறுப்பு, சிவப்பு என்ற மூன்று
வார்ணமுள்ள 3 முகமுள்ளவனும், த்ரிமூர்த்தி வடிவ
மானவனும், காயத்ரியின் அக்ஷரங்களாலாகிய
மாலையால் ப்ரகாசிப்பவனும், அக்நி ஸௌர்யன்
சந்த்ரன் ஆகிய இம்மூன்று தேஜோமயமான
வனும், ஸத்யக்ஞாந ஸுகவடிவமானவனும், ஸம
மான முக்குணமுள்ளவனும், ஸந்த்யை என்ற பெய
ருள்ளவனும், வேதத்தின் தாயும், ஓங்காரவடிவமான
தத்வபீடத்தில் லிங்கரூபமாக அமைந்தவனுமான
தேவியைப் பஜிக்கிறேன். முதல் 3 காலத்தில்
கூறப்பட்டவை ஸ்தூலம். இது ஸௌக்ஷ்மம். தனித்
தனியாக இருப்பது வ்யஷ்டி எனப்படும். எல்லாம்
சேர்ந்தபோது ஸமஷ்டி எனப்படும்.

ஸமஷ்டிரூப காயத்ரீ த்யாநம்

सुक्ताविद्रुम हेमनीलधवलच्छायैः मुखैः त्रीक्षणैः

युक्तामिन्दुनिबन्धरत्न मकुटां तत्त्वार्थवर्णात्मिकाम् ।

गायत्रीं वरदाभयां कुशकशाः शुभ्रंकपालं गदां

शंखं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

முக்தா வித்ரும ஹேம நீல தவளச் சாயைர் முகை: த்ரீக்ஷணை:
யுக்தாம் இந்து நிபத்த ரத்ன மகுடாம் தத்வார்த்த வர்ணாத்மி
[காம் |

காயத்ரீம் வரதாபயாங்குச கசா : சுப்ரம் கபாலம் கதாம்
சங்கம் சகரமதாரவிந்த யுகளம் ஹஸ்தைர் வஹந்தீம் பஜே ||

முத்து, பவழம் ஸ்வர்ணம், கறுப்பு, வெளுப்பு
ஆகிய வர்ணங்களுள்ள 5 முகமுள்ளவனும், (ஒவ்
வொரு முகத்திலும்) 3 கண்தள் உள்ளவனும், சந்த்ர
கலையைத்தலைமீதணிந்தவனும், தத்வார்த்தம்உள்ள

தான எழுத்து ரூபமானவளும், வரதம், அபயம், அங்குசம், பாசம், வெளுப்பான கபாலம், கதை, சங்கம், சக்ரம், இருதாமரை இவைகளைக் கரத்திலேந்திய வளமான காயத்ரியைப் பஜிக்கிறேன்.

இது ஒன்றைத்தான் பெரும்பாலும் எல்லாரும் 3 காலத்திலும் கூறி த்யாநம் செய்வர்.

த்யானத்தில் பல ஏன்?

காயத்ரியின் பொருள் பரமாத்மாவே. அது அங்கு இங்கு எதைபடி எங்கும் உள்ளது. ஸத்சித் ஆனந்த ரூபமானது. உருவும் பெயரும் இல்லாதது. வாக்கிற்கும், மனதிற்கும் எட்டாதது. அதைச் சிற்றறிவால் அறியமுடியாது. சிறிய மனத்தால் த்யாநம் செய்யமுடியாது. ஆதலின் முதலில் ஸூர்யனையும் ஸூர்ய மண்டலத்தில் காயத்ரி, ஸாவித்ரி, ஸரஸ்வதி, ஸமஷ்டி காயத்ரி என்றும் பல வாரூக த்யாநம் செய்யும்படி கூறப்பட்டது. ஒன்றையே 3 வேளையிலும் நித்யம் த்யாநம் செய்தால் அதே மனதில் தங்கிவிடும். ஒன்று ஒன்றாக த்யாநம் செய்து பழக்கினால் ஒன்றில் நிலைக்காமல் த்யான சக்தி வருத்தியாகும். நாள் ஆக ஆக இந்த உருவங்களையும் விட்டு விட்டால் மனம் ஒன்றையும் நினையாமல் அசைவற்று நிற்கும். மனோ வருத்திகள் ஒழிந்தால்தான் க்ஞாநம் நிலைக்கும். முக்தி உண்டாகும். “ப்ரும்ம அப்யேதி” என்று வேதங் கூறிய பேரின்பத்திற்கு இந்த த்யாநமும், ஸந்த்யையும் மிகப் பயன்படும். ஆதலின் ஸந்த்யா வந்தந கர்மா படிப்படியாக மோக்ஷ ஸாதநமே.

ஸந்த்யையில் முக்யமானவை

எது இல்லாவிட்டால் ஸ்வரூபம் நாசம் அடையுமோ அதே முக்யமாம். கண், காது முதலியவை

களும், விரல், கால், கைகளும் இல்லாவிடில் ஒருவன் ஜீவிக்கலாம். ப்ராணன் இல்லாவிடில் பிழைத்திருக்க முடியாது. அதேபோல் ஸந்த்யாவந்தநத்தில் மிக மிக முக்யமானவை சில உள. அவை உயிர்போல் ஆதரவுடன் அனுஷ்டிக்கத் தக்கவை. இதனால் மற்றதைவிடலாம் அல்லது ஆதரவில்லாமல் செய்யலாம் என்று எண்ணக் கூடாது. அவஸரத்தில், ஆபத்தில் கூட, முக்யமான இவைகளை நிறுத்தி நன்றாகச் செய்யத்தான் வேண்டும் என்றே பொருள். அவை யாவை? அர்க்ய ப்ரதாநம், ஸந்த்யோபாஸனம் (அர்க்யத்திற்குப் பிறகு அஸாவாதித்யோ என்று செய்யும் த்யாநம்), காயத்ரீ ஜபம், உபஸ்தாநம் என்ற நான்கும் ஸந்த்யாவந்தநத்தில் மிக மிக முக்யமானவை. ஸந்த்யா கர்மாவின் ஜீவநாடிகள். மற்றவை இவைகளுக்கு அங்கங்களாம். அங்கங்களில் சில பூர்வ அங்கம். சிலது உத்தர அங்கமாம். இவை தவிர பாஹ்ய அங்கம் சில உள. ஸ்நாநம், கச்சம் அணிதல், புண்ட்ரம் தரித்தல், சுத்தமான யக்ஞோபவீதம், சிகை இவை பாஹ்ய அங்கங்கள். ஆசமநம். ஸங்கல்பம், மார்ஜநம் (ஆபோஹிஷ்டா), ப்ராசநம் (ஸூர்ய:ச, ஆப: புநந்து, அக்நி:ச), மறுமுறை ப்ரோக்ஷணம் (ததிக்ராவிண்ண:), முகர்ந்துவிடல் (த்ருபதாதிவ), ஜப ஸங்கல்பம், ப்ராணாயாமம் முதலியவை பூர்வ அங்கம் எனப்படும். நவக்ரஹாதி தர்ப்பணம் (ஆதித்யம் தர்பயாமி), ப்ராணாயாமம், திக்வந்தனம் முதலியவை உத்தர அங்கமாம். நமது ப்ராணன் இருப்பிடமான ஹ்ருதயத்திற்கு மேலே கைகள் காது முதலிய சில அவயவங்களும் அதனடியில் ஜீரணக் கருவி, மல ஜலத்வாரங்கள், கால் முதலிய அவய

வங்களும் அமைந்திருப்பது போலாம் அது. ஆதலால் ஸந்த்யாவந்தனத்தைக் காலத்தில் நிறுத்தி அங்க உப அங்கங்களுடன் செய்யவேண்டும்.

அர்த்தம் தெரிந்தே செய்யவேண்டுமா?

“அர்த்தம் தெரியாமல் பேசக்கூடாது. பொருள் அறியாமல் ஒன்றைச் செய்யவுங்கூடாது. அப்படி செய்வை பூர்ண பயனைத்தராது. அர்த்தம் அறியாமல் வேதத்தை ஒதுபவன், மந்த்ரங்களைக் கூறுபவன், மூட்டை சுமப்பவன், மரம்போலாவன். பொருள் உணர்ந்து ஒன்றைச் செய்தால் தான் அது அதிகப் பயனைத்தரும். வீர்யமுள்ளதாகும்” என யாஸ்கரது நிருக்த மெனும் நூல் கூறுகிறது. அது ஒரு வேத அங்கம். எதையும் “இதை எதற்காகச் செய்கிறோம்? இதனால் உண்டாகும் பயன் யாது? இதில் பூஜிக்கப்படுகிற தெய்வம் எது? அது எத்தகைய குணம் உள்ளது? என்பவைகளை நன்கு அறிந்தே செய்யவேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவு கூட, அதன் ஸ்வரூபத்தை நன்றாக அறிந்தால்தான் அதிக ருசியைத் தருகிறது. ஆதலால் ஒவ்வொரு கர்மாவையும் அதில் உபயோகமாகும் மந்த்ரங்களின் பொருளையும் நன்றாக அறிந்தே செய்யவேண்டும். “அதை அறிந்த பின்தான் செய்வது. பொருள் தெரியாவிடில் அது பயனைத்தராது. ஆதலால் அதைச் செய்வதில்லை” என்று எண்ணலாகாது. கர்மாவை விடாமல் அநுஷ்டித்துக் கொண்டே அதன் பொருளை அறிந்துகொள்ள முயற்சிக்கவேண்டும். பொருளை அறியாவிடில் பூர்ண பயன் கிடையாது. அந்த கர்மா மிக வீர்யமுள்ளதாக இராது என்றே அதன் கருத்து. அடியோடு

பயனே இல்லை என்பது கருத்தல்ல. தெரிந்து செய்தாலும், அர்த்தம் தெரியாமலே செய்தாலும் பயனுண்டு. தெரிந்து செய்வது அதிக பலனைத் தரும். இப்படி பலத்தில் தாரதம்யபேதம் உண்டு. ஒருவன் இது விளக்கெண்ணெய் என்று தெரியாமல் அதைச் சாப்பிட்டுவிட்டால் அது தன் பயனான ப்ரவ்ருத்தியைச் செய்துதான் நிற்கும். குழந்தை தீயைத் தொட்டால், “சுடுமென அறியாமல் தொட்டது” என அது சுடாமல் விடுமா? அங்ஙனம் ஸந்த்யா வந்தநத்திற்கு அர்த்தம் தெரியாவிடினும், அநுஷ்டித்தால் அது நிச்சயமாகப் பயனைத்தந்தே தீரும். அர்த்தத்தைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது நம் பொறுப்பு. அதைக் கூறக் கூடிய உத்தமரைத் தேடி அறிய அவகாசம் இல்லாதவர் பொருட்டே இந்நூலை வெளியிடுகிறோம்.

எல்லோருக்கும் ஒரே ஸந்த்யயா?

ரிக்வேதம், யஜுர் வேதம், ஸாமவேதம் என வேதம் மூன்றாக வகுக்கப் பட்டுள்ளது. இதைப் பிரித்ததால் “வேதவ்யாஸர்” என்ற பட்டத்தைப் பெற்றார் பராசரரது புதல்வர். ரிக் வேதத்தைப் பைலர் என்ற சிஷ்யன் மூலமாக ப்ரகாசம் செய்தார். அந்த வேதம் (8) அஷ்டகங்க ளாகப் பிரிக்கப்பட்டது. ஐதரேயமும், கௌஷீதகீ ப்ராம்மணமும் இதைச் சார்ந்ததாகும். இந்த வேதத்தைத் தழுவினவருக்கு ஆச்வலாயனர், ஸாங்க்யாயனர் என்ற மஹர்ஷிகள் கல்பஸூத்ரம் செய்தனர். அது ஸ்ரேளதஸூத்ரம், க்ருஹ்யஸூத்ரம் என இருவகை. முற்கூறிய ஸ்ரேளதம் 3 அக்ரிகளால் செய்யும் யாகத்தைக் கூறுவது. பின்னது 40 ஸம்ஸ்காரங்களையும், ஸந்த்யாவந்தனம், ச்ராதத்தம்

முதலியவைகளையும் பற்றி கூறுவதாகும். ஆதலின் ரிக்வேதிகள் அந்த ஸுத்ரத்தைப் பின் பற்றி அவர் கூரிய வண்ணமே கர்மாக்களைச் செய்யவேண்டும். இங்ஙனமே மற்ற வேதங்களுக்கும் வெவ்வேறு ஸுத்ரங்கள் உள. அவரவர் அவரவரது ஸுத்ரத்தைத் தழுவியே கர்மானுஷ்டானங்களைச் செய்யவேண்டும். ஆதலால் மூன்று வேதத்தைத் தழுவியவர்களுக்கும் ஸந்த்யாவந்தனம் என்ற ஒரு கர்மா உண்டெனினும் சிறிது சிறிது மாறுதல் உண்டு. காயத்ரீ மாத்ரம் எல்லோருக்கும் ஒன்றேயாம்.

யஜுர் வேதத்தை வ்யாஸர், வைசம்பாயனர் மூலமாக ப்ரசுரமாக்கினார். அந்த யஜுர் வேதம் சுக்லயஜுஸ், கிருஷ்ணயஜுஸ் என இரண்டாகப் பிரிந்தது. சதபத ப்ராம்மணம், மைத்ராயணீயம் முதலியவை இதைச் சார்ந்தவை. க்ருஷ்ண யஜுர் வேதத்திற்கு ஆபஸ்தம்பர், போதாயனர், வைகாநஸர், பாரத்வாஜர், வராஹர், ஸத்யாஷாடர் முதலிய பலர் க்ருஹ்ய ஸுத்ரங்களை எழுதியுள்ளார்கள். ஸுக்ல யஜுஸ்ஸுக்கு காத்யாயனர் பாஸ்கரர் எழுதினார்கள். இவைகளில் ஒன்றுக் கொன்று மற்ற கர்மாக்களில் மாறுதல் உண்டு. என்றாலும், ஸந்த்யாவந்தனத்தில் அதிக பேதமில்லை. ஸாம வேதத்தை ஜெமிநி மூலமாக ப்ரசுரம் செய்தார். சாந்தோக்யம், தண்டியம், தலவகாரம் என்பவை இதைச்சார்ந்தவைகள். இதற்குக் கல்ப ஸுத்ரம் எழுதியவர், த்ராஹ்யாயணர் கோபிலர். ஸந்த்யாவந்தனத்தில் மூன்று வேதிகளுக்கும் மாறுபாடு உண்டு. எல்லோருக்கும் காயத்ரீ மந்த்ரம் ஒன்றே. அதில் பேதமில்லை. ரிக்வேத ஸந்த்யை, யஜுர்வேத ஸந்த்யை, ஸாமவேத ஸந்த்யை ஆக

மூன்றுக்கும் மந்த்ரம் மந்த்ரார்த்தம் இவைகளை இதில் வெளியிடக் கருதினோம். த்ரவ்ய ஸஹாயயில் லாததால் யஜுர் வேத ஸந்த்யையை மாத்ரம் இப்போது வெளியிடுகிறோம். ஒரே ஸூத்ரமாயினும் ஆந்த்ரர், மத்வர், வைஷ்ணவர், ஸ்மார்த்தர் ஆகியவருள் சிறிது சிறிது பேதம் உண்டு. எல்லோருக்கும் பொதுவான சில விதிகளை முதலில் அறிவோம்.

பொதுவான ஆசாரம்

“ஸ்நாத்வா கர்மாணி குர்வீத” என்பது சாஸ்த்ரம். அதாவது ஸ்நாநம் செய்த பிறகே ஸகல கர்மாக்களையும் செய்யவேண்டும். நாம் ஊத்தப் பல்லுடன் ஒன்றைச் சாப்பிட விரும்புவோமா? தேவர்களுக்குப் பூஜை செய்வது போலல்லவா ஸந்த்யா வந்தனம்! ஆதலால் தேஹ ஆரோக்ய முள்ளவர் அதிகாலையில் எழுந்து குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும். உடல் சுகமில்லாதவர் வென்னீரிலேனும் முழுகவேண்டும். அல்லது பழய வஸ்த்ரத்தை விலக்கி ஈரத்துணியால் உடலைத் துடைத்துக்கொண்டு மடியான வஸ்த்ரம், பட்டு, கம்பளி இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை உடுத்திக் கொண்டு, கால் அலம்பி, ஆசமநம் செய்து ஸந்த்யா வந்தனம் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும். மலசுத்தி ஆனபிறகே ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும். ஸ்நாநம் செய்த பிறகே ஸந்த்யை செய்வதென காலதாமதம் செய்யலாகாது. விவாஹமானவர் பஞ்சகச்ச மணியாமல் ஸந்த்யை செய்தால் அது பயனைத் தராது. அங்ஙனம் சிகை இல்லாமலிருந்தாலும் பயனைத்தராது. அனைவரும் சிகை வைத்துக் கொள்வதே ந்யாயம். தர்மம். எந்தக் காரணத்

தாலோ சிகை வைக்க முடியாதவர் ஸ்ரர்த்தம் ஸந்த்யா முதலிய கர்மாக்களில் 3 தர்ப்பை நுனியை வலது காதில் வைத்துக்கொண்டு கர்மாவைச் செய்யவேண்டும். இவைகளைப் போலவே யக்ஞோபவீதம் என்ற பூணூல் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். அதில் சாவியையோ, தாயத்து அல்லது இஷ்டமானவரது உருவமுள்ள லோஹங்களையோ தரிக்கலாகாது. அவைகளைத் தரித்தாலும், ஜலமல விஸர்ஜன காலத்தில் மாலையாக இல்லாமல் யக்ஞோபவீதமாகவே தரித்தாலும் கர்மா பயனற்றதாகும். பரம பவித்ரமானது பூணூல். வேதோக்த கர்மாவைச் செய்ய யோக்யதை அளிக்கின்றது. அதையே அசுத்தமாக்கி விட்டால் கர்மா எங்ஙனம் பயனைத் தரும்? ஆதலின் ஸ்நாநம் செய்து மடி உடை உடுத்தி சிகையுடன் சுத்த யக்ஞோபவீதத்துடன் கர்மாவை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

ஆசமனம்

மூன்று முறை ஜலத்தை ப்ரும்மதீர்த்தத்தால் உட்கொண்டு இருமுறை உதட்டைத் துடைத்து கேசவாதி நாமாக்களை கூறி, குறிப்பிட்ட அவயவங்களைத் தொடுவது ஆசமனமாம். கைவிரல்களின் நுனியால் ஜலம் விடுவது தேவதீர்த்தம். கட்டவிரல் பக்கமாக விடுவது பித்ரு தீர்த்தமாம். அடிப் புரத்தால் விடுவது ப்ரும்மதீர்த்தமாம். சுண்டுவிரல் பக்கமாக விடுவது ரிஷிதீர்த்தமாம். ஒவ்வொரு கர்மாவின் ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் இந்த ஆசமனம் அவச்யம் செய்யவேண்டும். சில கர்மாவில் இடையிலும் செய்யவேண்டும். வேதத்தால் யாகத்தில் கூறப்பட்டது ஸ்ரௌத ஆசமனம் என்று பெயர். இந்த ஆசமனம், ஸ்ம்ருதி ஆசமனம், புராண

ஆசமனம் எனப் பலவகை. அனுஷ்டானத்தில் அநேகமாக பலர் அச்யுதாயநம: அனந்தாயநம: கோவிந்தாயநம: என்று கூறி 3 முறை ப்ரும்ம தீர்த்தத்தால் அருந்துகின்றனர். கேசவ முதல் தாமோதர வரை 12 நாமங்களைக் கூறி இந்திரி யங்களைத் தொடுகிறோம். இதிலும் சிலரிடம் பேதம் உண்டு. மூன்று முறை (ஒரு மந்த்ரத்தையும் கூறாமல்) தீர்த்தமருந்துவது ஒரு முறை. ப்ரண வத்தைக் கூறி அருந்துவது மற்றோர் முறை. பூ: புவ: ஸுவ: என்பது ஒருவகை. பூஸ்வாஹா, புவஸ்வாஹா, ஸுவஸ்வாஹா என்பது ஒருவகை. ரிக்வேதாய ஸ்வாஹா, யஜுர் வேதாய ஸ்வாஹா, ஸாம வேதாய ஸ்வாஹா என்பது ஒருவகை. சிவ, மஹேஸ்வர, சம்போ எனக்கூறி ஜலம் அருந்துவது ஒருவகை. அவரவர் முன்னோர் செய்து வந்தபடி ஆசமனம் செய்யவேண்டும். புதிதாக ஒன்றை ஆரம்பிக்கக்கூடாது.

ஆசமனத்தில் கவனிக்க வேண்டியவை

ஜலத்தில் நின்று கொண்டு ஆசமனம் செய்தால் முழங்கால் மறையும் அளவு ஜலத்தில் நிற்க வேண்டும். இடது கையால் ஜலத்தைத் தொட வேண்டும். குளம் நதிகளில் உட்கார்ந்து செய்வதானால் வலது காலைக் கரையில்வைத்து உட்கார்ந்து இடது காலை ஜலத்தில் வைத்துக்கொண்டு, இடது கையால் ஜலத்தைத் தொட்டுக்கொண்டே ஆசமனம் செய்யவேண்டும். வீட்டில் செய்வதானால் இரு கால்களையும் குத்திட்டுக் கொண்டு இரு முழங்கைகளையும் அதற்குள் வைத்துக்கொண்டு ஆசமனம் செய்யவேண்டும். சுண்டுவிரலையும் மோதிர விரலையும் நீட்டிவிட்டு மற்ற மூன்று விரல்களையும் சிறிது

வளைத்தால் உள்ளங்கை குழிவாக இருக்கும். அதில் ஜலத்தை எடுத்துக் கொண்டு அந்த ஜலம் ஹ்ருதயம் வரை போகும் அளவு உட்கொள்ள வேண்டும். முதலில் அருந்தியது உட்சென்ற பிறகே மற்றுமிருமுறை தனித்தனியே உட்கொள்ள வேண்டும். மூன்றையும் சேர்த்துக் குடிக்கலாகாது. அந்த ஜலம் உளுந்து முழுகும் அளவு அல்லது மாஷம் எனும் ரேகை முழுகும் அளவிருக்கவேண்டும். அந்த தீர்த்தம் உஷ்ணமாகவோ நுரை உள்ளதாகவோ உப்பு அல்லது வேறு எந்த ரஸம் கலந்ததாகவோ இருக்கக் கூடாது. குழாயில் அல்லது மேலிருந்து விழும் நீரால் ஆசமனம் செய்யக் கூடாது. ஸமுத்ர ஜலத்தால் ஆசமனம் செய்யக் கூடாது. தர்ப்பணம் செய்யலாம். ஆசமனம் செய்தபின் இருமுறை உதட்டைக் கையால் துடைத்து ஒவ்வொரு முறையும் கை அலம்ப வேண்டும். ரோமம் இல்லாத உதடு எப்போதும் எச்சிலாகும். அதைத் துடைப்பதால் கையை அலம்பவேண்டும். இதை ப்ரும்மயக்கும் பற்றி கூறும் வேதம் “3 முறை ஆசமனம் செய்து இருமுறை துடை” என போதிக்கின்றது. வைதிக ஸத்கர்மாக்களை ஆரம்பிக்கும் போது ஆசமனம் செய்தால் அது இந்த்ரியங்களைச் சுத்தமாக்கி சுறுசுறுப்புடன் அதைச் செய்ய யோக்யதையை உண்டு பண்ணுகிறது. அன்றியும் சிறிது சிறிதாகவும் உட்கொள்ளும் சீதளமான ஜலம் கபத்தை அகற்றி நாடிகளுக்கு ஒரு சுறுசுறுப்பைத் தருகிறது என வைத்யர் கூறுவர். பிறர் ஆசமனம் செய்த மிகுதி ஜலத்தால் ஆசமனம் செய்யக் கூடாது. கேசவ முதலிய 12 நாமாக்களைக் கூறி ஜலத்துடன் குறிப்பிட்ட இடங்களைத் தொடவேண்டும். ஆசமனம் செய்ய பகவன் நாமா

வைக் கூறுவது போல் முகத்திலுள்ள இந்த்ரியங் களைத் தொடவும் 12 பகவன் நாமாக்களை கூறும் படி சிஷ்டர்களான பெரியோர் ஏற்படுத்தினர். இந்த்ரியங்களைத் தொடுவதுடன் பகவன் நாம உச்சாரணத்தால் ஒருவகை புண்யமும் கிடைக் கட்டும் என்பது அவர்கள் நோக்கம். அங்ஙனமே ஊர்த்வ புண்ட்ரம் இடும்போதும் பகவன் நாமாக் களைக் கூறவேண்டும். அதனால் தான் நாமம் இடுவது என்று அது வழங்கப்படுகிறது.

மும்முறை நீர் அருந்தி இருமுறை உதட்டைத் துடைத்துக் கேசவாதி நாமாக்களைக் கூறி குறிப் பிட்ட விரல்களால் குறிப்பிட்ட இடத்தைத் தொட வேண்டும். (இந்த ஆசமனம் தைத்திரீய சாகையில் ப்ரூம்ம யக்ஞத்திற்காக வேதங்கூறியதைப் பின் பற்றி மஹர்ஷிகளால் விதிக்கப்பட்டது). கேசவ, நாராயண என்று கட்ட விரலால் வலது, இடது கன்னங்களையும்; மாதவ, கோவிந்த என்று பவித்ர விரலால் வலது இடது கண்களையும்; விஷ்ணு, மதுஸூதன என்று ஆள்காட்டி விரலால், வலது, இடது, மூக்குகளையும்; த்ரிவிக்ரம, வாமன என்று சுண்டுவிரலால், வலது, இடது காதுகளையும்; ஸ்ரீதர, ஹ்ரிஷீகேச என்று நடுவிரலால் வலது, இடது தோள்களையும்; பத்மநாப என்று எல்லா விரல் களாலும் மார்பிலும்; தாமோதர என்று கூறி எல்லா விரல்களாலும் சிரஸ்ஸிலும் தொடவேண் டும். (இதில் சில பேதங்கள் உண்டு. அவரவர் முன்னோர் கூறிய வண்ணம் செய்யவேண்டும்.)

எந்தக் கர்மாவையும் ஸங்கல்பம் செய்து கொண்டுதான் ஆரம்பிக்கவேண்டும். ஸங்கல்பத் தில் விநாயகரை நாடித் தலையில் குட்டிக்கொள்ளு தல் (சிலருக்கில்லை) ப்ராணாயாமம் செய்தல்,

பின்னர் வலது துடையீது, இடது கை கீழும் வலது கை மேலுமாக வைத்துக்கொண்டு கால தேசங்களைக் கூறி இப்பயனுக்காக இன்ன கர்மாவைச் செய்கிறேன் என்பதே ஸங்கல்பத்தின் கருத்தாம்.

ப்ராணயாமம்

நமது சரீரத்தில் ஸஞ்சரிக்கும் வாயுவை அடக்குவது ப்ராணயாமம் எனப்படும். ப்ராணன் என்ற சொல்லால் ஜீவனையும் அழைக்கிறோம். உயிர் என்றும் ப்ராணனைக் கூறுகிறோம். ப்ரதி தினம் நமது முயற்சி இல்லாமலே 21 ஆயிரத்துச் சொச்சம் மூச்சுவிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்த மூச்சை விடாமல் அடக்கி முற்காலத்தவர் நீண்ட ஆயுளைப் பெற்றனர். மனத்தை அடக்குவதற்காகத் தோன்றிய யோக ஸாஸ்த்ரம் இந்த ப்ராணயாமத்தை யே முதல் ஸாதநமாகக் கொண்டுள்ளது. தங்கம் முதலிய லோஹங்களிலுள்ள தோஷம் தீயில் வைத்து ஊத ஊதச் செல்கிறது. அங்ஙனமே ப்ராணயாமம் செய்யச் செய்ய நம் பாபம் அகலுகிறது. தர்ம சாஸ்த்ரம் ப்ராணயாமத்தை ப்ரதி தினம் 12 (அல்லது 16) முறை செய்பவர் ஸகல பாபமும் அகன்று சுத்தமாவர் எனக் கூறுகின்றது. கல்பஸூத்ரமும் கர்மாக்களிடையே “ப்ராயச்சித்தம் ப்ராணயாமம்” என்று இதை ஒரு ப்ராயச்சித்தமாக வர்ணிக்கிறது. இது நமது நாடிகளில் உள்ள தோஷங்களை அகற்றுகிறது. ஆதலால் அடிக்கடி ஸந்த்யாவந்தன ஜபத்திலும் இது விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸங்கல்பத்தில் ஒன்று, அர்க்ய ஸங்கல்பத்தில் ஒன்று, ஆதித்ய உபாஸனையில் ஒன்று, ஜப ஸங்கல்பத்தில் ஒன்று, காயத்ரிக்கு முன்பு 10, உபஸ்

தாந ஆரம்பத்தில் 1, ஆக 15 ப்ராணயாமம், ஒவ்வொரு வேளையிலும் விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸகர்ப்ப ப்ராணயாமம், அகர்ப்ப ப்ராணயாமம் என இருவகைப்படும். அதற்குரிய மந்த்ர ஜபத்துடன் மூச்சை அடக்குவது ஸகர்ப்ப ப்ராணயாமம். ஜபம் த்யானமில்லாமல் மூச்சை மாத்ரம் அடக்குவது அகர்ப்ப ப்ராணயாமம். கர்ம அங்கமாகச் செய்யும்போது ஸகர்ப்பமும், மனதை அடக்க அகர்ப்ப ப்ராணயாமமும் செய்யலாம். பூரகம், சும்பகம், ரேசகம் என மூன்று வகையாகவும் கூறப்படும். ஒரு மூக்கைக் கட்டைவிரலால் பிடித்துக்கொண்டு மற்றொரு நாஸிகையால் வாயுவை உள்ளே இழுப்பது பூராக ப்ராணயாமம். இரு மூக்குகளையும் அடைத்து மூச்சே விடாமலிருப்பது சும்பகம். காற்றை இழுத்த மூக்காலில்லாமல் வேறு மூக்கால் காற்றை விடுவது ரேசகமாம். இம் மூன்றிலும் முன் கூறியபடி ஸகர்ப்பமாகவும், அகர்ப்பமாகவும் செய்யலாம். நமது உடலில் சிறியதும் பெரியதுமாக 27,000 நாடிகள் இருக்கின்றன. அவை கந்தமூலம் என்ற மூலாதாரத்திலிருந்து கிளம்பி ஒவ்வொரு உருவிலும் பறவி நிற்கின்றன. முதலு எலும்பிற்கு வீணை தண்டம் என்று பெயர். அது வீணையின் தண்டு போலுள்ளது. அதன் அடியிலிருந்து கிளம்பி சிரஸ்ஸிற்குப் போகின்ற நாடி ஸுஷுமனா எனப்படும். அதன் இடது புறமாகச் செல்வது இளா. வலது புறமாகச் செல்வது பிங்களா எனப்படும். இவ்விரண்டும் கந்த மூலத்திலிருந்து புருவம்வரை நேராக வருகின்றன. அங்கிருந்து இளா இடது நாஸிகையையும், பிங்களா வலது நாஸிகையையும் வந்தடைகிறது. ஆதலால் இடது மூக்கு வழியாக மூச்சை இழுத்து பூரகம்

செய்து, ஸுஷுமனையில் நிறுத்திக் கும்பகம் செய்து, வலது நாஸிகையால் மூச்சைவிட்டு ரேசக ப்ராணாயாமம் செய்யவேண்டும். இம்மூன்றாம் சேர்ந்தே ஒரு ப்ராணாயாமம் எனப்படும். இப்படிச் செய்ய முடியாதவர், இரு நாஸிகைகளையும் அடைத்து ப்ராணாயாம மந்த்ரத்தை ஜபித்துக் கும்பக ப்ராணாயாமமாவது செய்யவேண்டும். மூச்சை அடக்காமல் மந்த்ரத்தை மாத்ரம் ஜபிப்பது மாப் பிள்ளை இல்லாமல் கல்யாணம் செய்வது போலாகும். ப்ராணாயாமம் மூச்சை அடக்குவது என்ற சொல் லுக்கே அதில் இடமில்லை. இங்ஙனம் விதிப்படி மூச்சை அடக்குவதால் ஆயுளும் ஆரோக்யமும் வருத்தியாகும். பாபம் அகலும். நோயும் விலகும். மனமும் சுத்தமாகும்.

பூரகத்திலும் ரேசகத்திலும் மெதுவாகச் சப் தம் கேளாமல் வாயுவை இழுத்து விடவேண்டும். பூரக ப்ராணாயாமத்தில் நாபியின் நடுவில் ப்ரும்மாவையும், கும்பகத்தில் ஹ்ருதயத்தில் விஷ்ணுவையும் ரேசகத்தில் நெற்றியில் சிவனையும் த்யானம் செய்யவேண்டும். இப்படி த்யானத்துடன் செய்தால் ப்ரும்ம லோகம், வைகுண்டம், கைலாஸம் ஆகிய லோகங்களையும் பெறலாம்.

ப்ராணாயாமம் செய்யும்போது, ஆள்காட்டி விரலையும் நடுவிரலையும் மடக்கிக்கொண்டு கட்டை விரலாலும், மோதிரவிரல், சுண்டு விரல்களாலும் மூக்கைப் பிடித்துக்கொண்டு ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு ப்ராணாயாமம் முடிந்தபின் வலது காதைத் தொடவேண்டும். வலது காதில் கங்கை இருப்பதால் கங்கா ஜலத்தால் கையைச் சுத்தம் செய்து கொள்கிறோம்.

ப்ராணயாமத்தில் முதலில் ப்ராணவம். பிறகு ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள். பிறகு காயத்ரீ. அதன் பின் காயத்ரீ சிரஸ் என்ற 4 மந்திரங்களைக் கூறுகிறோம். ஜபத்தில் ப்ராணயாமம் செய்யும்போது இந்நான்கிற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை ஆகியவைகளைக் கூறுகிறோம். ப்ராணவம் சுத்த ப்ரும்மத்தையும், ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள் ப்ராணவத்துடன் கூறப்படுவதால் பரமனால் படைக்கப்பட்டு பரமனாகவே உள்ள ஏழுலோகங்களையும், (தலையை இழுத்தால் வாலும் வருவதுபோல், பாதாலாதி கீழே உள்ள 7 ஆக 14 லோகங்களையும்) காயத்ரியைக் கூறுவதன் மூலமாக நமது புத்திக்குச் சக்தி அளித்துத் தூண்டுபவரான பரமாத்மாவையும், காயத்ரீ சிரஸ் மூலம் ஜலமாகவும் ஜ்யோதிஸ்ஸாகவும், ரஸமாகவும், மூவ்வுலகமாயுள்ள பரப்ரும்மத்தையே த்யானம் செய்கிறோம். இச்சிறந்த பரமாத்ம ஸ்வரூப த்யானத்தால் பாபங்கள் அகலுமெனக் கூறவும் வேண்டுமா?

மார்ஜனம்

ஆபோஹிஷ்டா என்ற மந்த்ரத்தால் ஜல தேவதைகளை ப்ரார்த்தித்துத் தலைமீது ஜலத்தைப் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்த மந்த்ரங்களின் பொருள் நமக்கு இம்மையிலும் மறுமையிலும் இன்பமுண்டாக வேண்டுவதேயாம். இன்பம் என்பது சாதாரணமான வாழ்வுக்கு வேண்டியது மாத்ரமல்ல. ப்ரும்மானந்தமெனும் மோக்ஷத்திற்கு அடிகோலுவதாகும். இந்த மந்த்ரம் 9 வாக்யமாக அமைந்துள்ளது. ஒவ்வொரு வாக்யம் முடியும்பொழுதும் ஜலத்தைத் தலைமீது ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். எட்டாவது (யஸ்யக்ஷயாய ஜின்வத) என்ற வாக்யத்தின் முடிவில் மாத்ரம் இரு கால்

களின் மீது ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். நாம் ப்ரோக்ஷிக்கும் ஜலம் நமது தலைமீதே பட வேண்டும். பூமியிலோ வேறெங்கோ சிந்தக் கூடாது. அப்படிச் சிந்தினால், மந்த்ர ஜலத்தை வீணாக்கிய பாபத்திற்கு ஆளாவோம். அன்றியும் ஜலத்திலேயே வித்யுத் சக்தி இருக்கின்றது. அது மந்த்ர பலத்தால் பன்மடங்கு அதிகமாகிறது. அதை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளாமல் பாழாக்கி நஷ்டத்தையும் அடைவதாகும். மந்த்ர ஜலத்தை நிறுத்தி வாக்கியம் முடிந்தவுடன் ப்ரோக்ஷித்துக் கொண்டால் ப்ரும்மஹத்தி பாப மகலும். வாக்கு, மநஸ், உடல், ரஜஸ், தமஸ், ஜாக்ரத், ஸ்வப்நம், ஸுஷுப்தி முதலியவைகளால் உண்டாகும் பாபமும் அகலும். “அப ஏவ ஸஸர்ஜாதௌ” ஜலத்தையே முதலில் பரமாத்மா ஸ்ருஷ்டித்தார். அது ப்ராணனை வ்ருத்தி செய்யும் ஸத்தும் உள்ளது.

ஜலம் ஸர்வதேவ வடிவமானது, ப்ராண ரூபமானது, மருந்தானது என வேத வாக்கியங்கள் உத்தேகாஷிக்கின்றன. அந்த மந்த்ர அர்த்தங்களை நினைத்துக் கொண்டே ப்ரோக்ஷித்துக் கொண்டால் ஸகல பாபமும் அகலும். ஸர்வ கேஷமமும் உண்டாகும். ஒவ்வொரு மந்த்ரத்திற்கும், ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளைக் கூறி மந்த்ர அர்த்தத்தை உணர்ந்து த்யானம் செய்து விதி வழுவாமல் கர்மா செய்தால்தான் அதன் பூர்ண பயனைப் பெறலாம். அர்க்யப்ரதானம், ப்ரும்மோபாஸனம் என்ற முக்ய கர்மாவைச் செய்ய நமது உடலை இந்த மார்ஜனம் சுத்தி செய்கிறது. நதி குளம் முதலிய வெளி ஜலத்தில் இதைச் செய்தால், இடது கையால் ஜலத்தைத் தொட்டுக்கொண்டு வலது கையால் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மந்த்ர ஆசமனம்

உள்ளே உள்ள பாபம் அகல “ஸூர்யஸ்ச,
ஆப:புநந்து, அக்னிஸ்ச,” என்ற மூன்று மந்த்ர
களைக் கூறி முறையே, மூன்று வேளைகளிலும்
ஜலத்தை அருந்தவேண்டும். இங்கு ஸூர்யன், ஜலம்
அக்னி முதலிய தேவதைகளும், கோபம் கோபத்
திற்கு அபிமான தேவதைகளும் நமது கரசரணங்
களாலும், முக்கரணங்களாலும் செய்த பாபத்தை
அகற்றி நம்மைச் சுத்தமாகும்படி கோருகிறோம்.
ஒவ்வொரு நாளும், இந்த அவயவங்களால் தெரிந்
தும், தெரியாமலும் பல பாபங்கள் செய்ய நேரிடு
கிறது. இது பாபம் என்று தெரியாமலே சில
பாபங்களைச் செய்கிறோம். அத்தகைய பாபங்கள்
நம் மனதைக் கெடுத்துப் பகவானை த்யானம்
செய்யவோ முக்தி பெறவோ முடியாதபடி தடுக்
கின்றன. அதோடும் பாபங்கள்தான் துன்பத்தைத்
தரக் காரணமாகும். அதை அனுபவிக்கப் பிறவி
யைத் தருவதும் கர்மாவே. ஆதலால் அன்றன்று
அந்தந்த வேளைகளில் செய்த பாபம் குவியாதபடி
அகற்றி மற்றொரு ஜன்மா இல்லாதபடி செய்ய
லாம். பிறவி ஏற்படினும் துன்பமில்லாத நற் பிறவி
பெறலாம்.

மறுபடி மார்ஜனம்

முதல் மார்ஜன மந்த்ரத்துடன் (தலையில்
ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளல்) ததிக்ரா
விண்ணை என்ற மந்த்ரத்தையும் கூறி மறுபடியும்
தலையில் ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்
டும். ததிக்ராவா என்ற தேவதையை ஸ்துதி
செய்கிறோம். அது நமது முகத்தை வாஸனையுள்ள
தாகச் செய்யட்டும். ஆயுளையும் வருத்தி செய்யட்

டும் என்று இத்துடன் ஆபோஹிஷ்டா என்ற மந்த்ரத்தையும் கூறி முன்போல் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆந்த்ரர் ஹிரண்ய: வர்ணா என்று இன்னும் 4 மந்த்ரங்களையும் கூறி ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்வர்.

முகர்ந்து விடல்

“த்ருபதாதிவ முஞ்சது” என்று கூறி ஜலத்தை முகர்ந்து விடவேண்டும். தொழுக்கட்டையிலிருந்து மனிதன் விடுபடுவது போல் இந்த தீர்த்தம் என்னைப் பாபத்திலிருந்து விடுவிக்கட்டும் என்று மறுபடியும் பாபம் 'நம்மிடம் வராதபடி விலக்குகிறோம். இதைத் சிலர் அநுஷ்டிப்பதில்லை. அநுஷ்டித்தால் விசேஷமே.

அர்க்ய ப்ரதானம்

இது ஒரு முக்யமான கர்மா. ஸந்த்யாவந்தனத்தின் ஜீவநாடி போன்றது. இதைச் செய்வதற்காகவே இவ்வளவு பூர்வாங்கமும் செய்து நம் உடல் மொழி மனஸ்களைச் சுத்தமாக்கிக் கொண்டோம். அர்க்ய ப்ரதானத்திற்காகச் சிலர் ப்ராணயாமம் செய்து ஸங்கல்பம் செய்வர். முதலில் செய்த ஸந்த்யாவந்தன ஸங்கல்பமே போதுமென்பர் சிலர். தனி ஸங்கல்பம் செய்வதே ஸரியானது. ஆனால் அவரவர் செய்து வந்ததை விடலாகாது. ப்ரணவத்துடன் கூடிய காயத்ரியே அர்க்யம் விட 3 வேளைக்கும் மந்த்ரம். சிலருக்குக் கொஞ்சம் மாறுதல் உண்டு. காலை, மாலைகளில் 3, 3. ஸரியான காலத்தில் செய்யாததற்காக ப்ராயச் சித்தமாக ஒன்று. ஆக 4. பகலில், ஒரே அர்க்யம். ப்ராயச்சித்தமாக ஒன்று. ஆக 2. சிலர் பகலில் முதலில் 2 அர்க்யமளித்து ப்ராயச்சித்த அர்க்யம்,

ஒன்று அளிப்பார். இப்படிச் சில முனிவர் சொல்வதால், இந்த ஸம்பந்தாயத்தைச் செய்பவர் அந்நானமே அனுஷ்டிக்கவேண்டும்.

காலையில் நின்று கொண்டு பசுவின் கொம்பு உயரம் தூக்கி கிழக்கு முகமாக குதிகாலைச் சிறிது தூக்கி அர்க்யம் தரவேண்டும். கட்டவிரல் மற்ற விரல்களுடன் சேர்ந்திருந்தால் அது ராக்ஷஸர்களுக்கே ஆனந்தமளிக்கும். ஆதலால் கட்டவிரலை விலக்கியே அர்க்யம் இரண்டு கைகளாலும் அளிக்க வேண்டும். பகலிலும் நின்று கொண்டே அர்க்யம் தரவேண்டும். மாலையில் உட்கார்ந்து கொண்டு தரவேண்டும். காலை, பகல் வேளைகளில் நதி அல்லது தடாகமானால் ஜலத்திலும், மற்ற இடமானால் சுத்த ஸ்தலத்திலும், மாலையில் கரை மீது அல்லது ஜலத்திலும் அர்க்யமளிக்க வேண்டும். வீட்டில், பாத்ரத்தை வைத்துக்கொண்டு ஸந்த்யாவந்தனம் செய்யும் போதும் இடது கை கட்டை விரல் ஆள்காட்டி விரல் இரண்டிற்கும் நடுவில் பாத்ரத்தை வைத்துக் கொண்டு இருகைகளாலும் அர்க்யம் தரவேண்டும். ஒரு கையால் அளிப்பதும் நமஸ்காரம் செய்வதும் தேவதைகளை அவமானம் செய்வது போலாகும். பாபம்.

வேதக் கதை

முன் ஒரு ஸமயம் சில ராக்ஷஸர்கள் ப்ரும் மாவை நாடி உக்ரமாகத் தவம் செய்தனர். அவர் என்னவரம் வேண்டும் என்று கேட்க ஆதித்யனோடு நாங்கள் சண்டையிடவேண்டும் என்றனர். ப்ரும்மா அப்படியே ஆகட்டும் என வரந்தந்தார். ஆதலால் அந்த அஸுரர்கள் காலையிலும் மாலையிலும் ஸூர்யனை எதிர்த்துச் சண்டையிடுகின்றனர்.

அச்சமயம் ஸாதுக்கள் காயத்ரியைக் கூறி அர்க்ய மளித்தால் அந்த ஜலம் வஜ்ரமாகி அந்த அரக் கர்களை மந்தே ஹாருணமென்ற த்வீபத்தில் தூக்கி எறிகின்றதாம். அவர்களை எறிந்த பாபமானது அர்க்யம் ஆனபின் செய்கின்ற ப்ரதக்ஷிணத்தால் அகலும். இதை உணர்ந்து இரு ஸந்த்யைகளிலும் ஸௌர்யனை த்யானம் செய்து ஸந்த்யையைச் செய் கிறவன் ஸகல நன்மைகளையும் பெறுவான்.

இந்த அர்க்யங்களைப் பக்தி ஸ்ரத்தையுடன் கொடுப்பதுடன் காலத்தில் அளிப்பதே மிக ஸ்லாக் யம். “காணாமல், கோணாமல், கண்டு கொடு” என ஸித்தர் கூறிய காலமே முக்ய காலமாம். தர்ம சாஸ்த்ரம் கூறியபடி ஸந்த்யாதி வைதிக கர்மாவை முற்பிறவியிலோ இப்பிறவியிலோ செய்து பயனைப் பெற்றவர் ஸித்தர். முக்தர்களான ஸித்தர்கள் கூட ஸந்த்யா உபாஸனையையும், அதிலும் அர்க்யத் திற்கேற்ற காலத்தையுங் குறிப்பது கவனிக்கத் தக்கது. அரக்கர் ஆதித்யனுடன் போருக்கு வரும் ஸமயம், காலையில் பாலஸௌர்யன். மாலையில் வ்ருத்த ஸௌர்யன். அச்சமயம் பகைவரை வெல்ல நாம் அர்க்யம் எனும் வஜ்ராயுதத்தைப் பயன்படுத்தி னால் எவ்வளவு உபகாரமாக இருக்கும்? எப்படியோ போரில் பகைவரிடமிருந்து விடுபட்டு வந்த பின் அவருக்கு நாம் செய்யும் உதவி பயனற்ற தல்லவா? ஆதலால் இந்த பாவனையுடன் காலத்தில் அர்க்யம் அளிக்கவேண்டும். காலையில் கிழக்கு கிண்கிலும், பகலில் வடக்கிலும், மாலையில் மேற்கிலும் அர்க்யம் அளிக்க வேண்டும். “அன்ய த்வீபங் களில் எவரும் அர்க்யம் அளிப்பதில்லையே! அங்கு ஸௌர்யன் உதயமாக வில்லையா?” எனக் கேட்க லாகாது. அங்கு ஸௌர்ய உதயமும் பாகாசமும்

இங்கு உள்ளதுபோல் 30 நாழிகையும் இல்லை. ஸூர்ய ரஸ்மி அங்கு குறைவு. ஆதலால்தான் நிழலில் வளரும் செடிபோல் வெளுத்திருக்கின்றனர். சரீர போஷணத்திற்கு வேண்டியதை இயற்கை மூலமாக இல்லாமல் செயற்கை மூலமாகப் பெறுகின்றனர். அது கர்ம பூமியல்ல, புண்ய பூமியும் அல்ல! தெய்விக உணர்ச்சியுமில்லை! அல்லும் பகலும் அறுபது நாழிகையும் தெய்வத் தொண்டில் ஈடுபடாமல் உடலையே வளர்ப்பர். ஸூர்யன் நமது உதவியைக்கொண்டு ஜீவிப் பவரல்லர். வேறெவர் உதவியும் ஸூர்ய ஜ்யோ திஸ்ஸிற்கு அவஸ்யமில்லை. எனிலும், 88 ஆயிரம் மஹரிஷிகள் வேளை தவறாமல் அர்க்யம் அளிக்கின்றனர். அர்க்யமளிப்பதும், மற்ற கர்மாவும் நம் நன்மைக்காகவே ஏற்பட்டவை. அர்க்யமளிப்பதால் நாம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்ந்து குறைவற்ற செல்வத்தைப் பெறுகிறோம். பகலில் பாது பல வாகை இருப்பதால் ஒரு அர்க்யம் போதும். வேதம் மத விஷயத்தில் மிகக் குழந்தைகளான நமக்கு ஊக்கமுண்டாவதற்காக இப்படிச் சித்தரித்துக் கதை கூறிற்று.

உரிய காலத்தில் அர்க்யம் அளிப்பவர் கூட (காலத்தைக் கடந்ததற்காகச் செய்யப்படும்) ப்ராயச்சித்த அர்க்யம் அளிக்கவேண்டுமா? என ஸந்தேஹிக்கக் கூடாது. அளிக்கத்தான் வேண்டும். காலம் இது ஸரியானதா? அல்லவா? என எப்போதும் நம்மால் நிர்ணயிக்க முடியாது. மேகத்தால் நமக்கு ஸூர்யன் தெரியாதபோது என் செய்வது? ப்ராயச்சித்த அர்க்யம் கொடாவிடில் தோஷம் தோன்றும். ஸரியான காலத்தில் ஸந்த்யை செய்தவர் ப்ராயச் சித்தார்க்யம் அளித்தால் அது

பயனற்றதாகி விடும் என்பதைத் தவிர அதனால் யாதொரு நஷ்டமும் இல்லை. அது ஒரு ஸத்வாஸனையை (பழக்கத்தை) உண்டு பண்ணுவதால் முன்னோர் செய்துவந்தபடி செய்து வரவேண்டும். அரக்கரை வதம் செய்த பாபம் அகல இந்த அர்க்யமென்பர் சிலர். அஸூரர் தமோகுணம் உள்ளவர். நமது பாபமும், அசுத்தமும், நோயும், அசுத்தமான அந்தக்கரண வருத்தியுமே அரக்கர்கள். நமக்குச் சுறுசுறுப்பை, ஆரோக்யத்தை, ஜீவ சக்தியை, ஒளியை, அறிவைத் தரும் ஸூர்ய கிரணங்களின் அருள் நம்மிடம் வராமல் அவை தடுக்கின்றன. அச்சமயம் நாம் எழுந்து ஸ்நாநம் செய்து சுத்த ஹைச் சுறு சுறுப்பாகக் கர்மா செய்தால் நம்மிடமுள்ள அஸூர அம்சம் அகன்று தெய்வாம்சம் உண்டாகும் என்பதே இக்கதையின் கருத்து.

அடுத்தபடி ப்ரணவத்துடன் வ்யாஹ்ருதியைக் கூறி தன்னைச் சுற்றி பரிஷேசநம் போல் ஜலத்தால் சுற்றவேண்டும். இதை உட்கார்ந்தபடியே செய்யக்கூடாது. எழுந்து தன் உடலால் ஒரு ப்ரதக்ஷிணமாகச் சுற்றி இரு கரங்களாலும் மார்பைத் தொடவேண்டும். பிறகு உட்கார்ந்து ஒரு ப்ராணாயாமம் செய்து உள்ளிருக்கும் பாபத்தை அகற்றி ஸந்த்யையில் முக்யமானதில் இரண்டாவதான உபாஸனையைச் செய்யவேண்டும். “எதிரில் காணப்படும் ஆதித்யன் ப்ரும்ம ஸ்வரூபி. அந்த ப்ரும்மமாக நானிருக்கிறேன். ப்ரும்மமே ஸத்யம்” என்று கூறி நன்கு மனதினால் த்யானம் செய்யவேண்டும். இது ஓர் சிறந்த உபாஸனை. வேதாந்தத்தின் ஸாரமானது. ஸகல வேத சாஸ்த்ரங்களாலும் வர்ணிக்கப்படும் தத்வம் இதே. முக்திக்கான வழியும் இதே. ஸூர்ய மண்டலத்தின்

இடையிலிருந்து ஸூர்யனையும் நம்மையும் ஆடடிவைக்கும் பரமாத்ம ஸ்வரூபத்தையே இங்கு உபாஸிக்கிறோம். இப்படி தினந்தோறும் மூன்று வேளையும் சிறிது நேரம் அப்யாஸம் செய்து வந்தால் அதுவே நம்மை ப்ரும்ம நிஷ்டையில் அமர்த்தும். இதன் தத்வத்தை அறிந்து விதிவழுவாமல் செய்பவருக்கு இப்பிறவியிலேயே ஸதாசார்யன் கிட்டுவார். வேதாந்த உபதேசம் பெறலாம். க்ருநமும், நிஷ்டையும், முக்தியும் கைகூடும். இதற்காகவே உடலெடுத்தோம். இதை அனுஷ்டித்து அனுபவித்து முன்னோர் அன்புடன் இந்த அம்ருதத்தை நமக்கு நமது பாக்யத்தினால் அளித்திருக்கின்றனர். இதை அனுஷ்டிக்காவிடில் கண்கள் இருந்தும் குருடர் ஆவோம். உணவிருந்தும், உண்ண கரமும், வாயுமிருந்தும் உண்ணக்கொடுத்து வைக்காத பாபியாவோம்.

ஆதித்யாதி தர்ப்பணம்

பிறகு, உட்கார்ந்து கொண்டு 3 வேளைகளிலும் கிழக்கில் அல்லது வடக்கு திக்கில் ஆதித்யன் முதலிய நவக்ரஹங்களுக்கும் கேசவன் முதலிய பன்னிரண்டு நாமாக்களுடன் கூடிய மஹாவிஷ்ணுவிற்கும் இரு கரங்களாலும் அர்க்யம் அளிக்க வேண்டும். இது ஸந்த்யையின் உத்தர அங்கமாகும். ப்ரதான கர்மவினாஸ் பரமாத்மாவை உபாஸித்தோம். அது அரசனை ஆரதிப்பது போலாம். அந்த பரமாத்மா எந்த ஸகுணமான ரூபத்தின் மூலமாக இவ்வுலகை நடத்துகிறாரோ, அப்படிப்பட்ட நவக்ரஹங்களுக்கும் விஷ்ணுவுக்கும் ஜலதர்ப்பணம் மூலம் உபாஸனை செய்கிறோம். அரசனுக்கு அடங்கியவரே அவரது பரிவாரம். அரசனை

அர்ச்சித்தாலே போதுமென்றாலும் நேராக நம்மை ஆளும் பரிவாரத்தைச் ஸந்தோஷப் படுத்துவதும் மிக அவச்யம். பரிவார தேவதைகள் மனமிருந்தால் முக்ய தேவருடைய ப்ரஸாதம் விரைவில் நமக்கு கிடைக்கும். அந்த பரிவார தேவதையாக இருப்பவரும் பரமனே. அவர்களை ஆராதிப்பதும், வேறு வழியாக அவரையே ஆராதிப்பதாகும். ஆதலின் அதுவும் மிக முக்யமே. நம்மில் சிலர் இதைச் செய்வதில்லை. பிறகு ஆசமநம் செய்து ஸந்த்யாகர்மாவின் முன் பாதியைப் பூர்த்தி செய்கிறோம்.

இதை “ ஸந்த்யை ” என்றும், பாலா மந்த்ரத்துடன் சில பீஜாக்ஷரங்களைச் சேர்த்து ஜபிப்பதும் அதற்கு ரிஷி சந்தஸ் தேவதை அங்கந்யாஸம், கரந்யாஸம், த்யாநம், பஞ்ச பூஜை முதலியவைகளைச் செய்து முன் கூறிய மூல மந்த்ரம் ஜபம் செய்வதும் “ வந்தன ” மென்றும் இதையும் செய்தால் தான் ஸந்த்யாவந்தனம் பூர்த்தியாகும் என்றும் சில ஸம்ப்ரதாயம் உண்டு. ப்ரும்ம உபதேசம் செய்து ஸந்த்யா வந்தனத்தை ஆரம்பிக்கும்போது பலர் இதை உபதேசமாகப் பெறுவதில்லை. ஸந்த்யையை நன்கு செய்து, ஸ்ரத்தை இருந்தால் தக்க குருவின் மூலம் வந்தன மந்த்ர உபதேசம் பெற்று செய்தால் விசேஷமே. (யஜுர்வேதிகளே ஆனாலும் சக்தி தீக்ஷ பெற்றவர், சிவ தீக்ஷ பெற்றவர் ஆகிய சிலர் நாம் செய்யும் ஸந்த்யையைச் சிறிது மாறுதலுடன் அதிகப்படி மந்த்ரங்களைச் சேர்த்து விசேஷமாகச் செய்வர்.)

ஜபமும் ஏற்ற இடமும்

“ ஜ ” என்ற எழுத்து ஜன்மாவையும், “ ப ” என்ற எழுத்து பாபத்தையும் குறிக்கும். ஜன்மா

வையும் ஜன்மாவிற்குக் காரணமான பாபத்தையும் அகற்றுவதால் “ஜபம்” என்று கூறப்படுகிறது. எனத் விட்டாலும் இந்த ஜபத்தை விடாதே என தர்ம நூல்கள் வற்புறுத்துகின்றன. பல வகையான யாகங்களில் ஜப யாகமே சிறந்தது என பகவத்கீதையில் பரமாத்மா கூறுகிறார். ஒரு முறையுடன் ஒன்றைக் கூறி நிறுத்தாமல் பல முறை கூறுவதே ஜபம் எனப்படும். ஜபிக்கத்தக்க மந்த்ரங்கள் பல உள. சிலது மிக மிகச் சுருக்கமாகவும் சிலது பெரிதாகவும் இருக்கும். ஒவ்வொரு தேவதைக்கும் ஒரு மந்த்ரமுண்டு. ஏழுகோடி மந்த்ரங்கள் இருப்பதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. பரமசிவத்தை பற்றி ப்ரஸித்தமானது பஞ்சாக்ஷரீ. மஹாவிஷ்ணுவைப் பற்றியது அஷ்டாக்ஷரீ. தேவியைப் பற்றிய பலவற்றில் பஞ்ச தசாக்ஷரீ மிக ப்ரஸித்தமானது. அதே போல் பரமாத்மாவைப் பற்றிய மஹா மந்த்ரமே காயத்ரியாம். மந்த்ரத்தின் பொருளை மந்தால் நினைத்து வாயினால் பலமுறை அவைகளை ஜபிக்க வேண்டும். ஜபம் செய்யும் பொழுது ஒவ்வொரு நாம ஜபம் இன்னொரு நாமாவுடன் சங்கிலி போல் சேர்ந்து அந்தந்த தேவைகளின் திருவடியில் நம்மைக் கொண்டு சேர்க்கின்றது. ஜபத்தால் அந்தந்த தேவதையின் உருவம் நமக்கருகில் படைக்கப்படுகிறது. ஒரு அக்ஷரத்திற்கு ஒரு லக்ஷமாக எவ்வளவு அக்ஷரமுண்டோ ஒரு மந்த்ரத்தில் அவ்வளவு ஜபம் செய்து அதற்குக் கூறியபடி தர்ப்பணம் ஹோமம், அன்னதானம் செய்தால் அந்தந்த தேவதை நம் எதிரில் ப்ரத்யக்ஷமாகத் தோன்றும். இதே புரஸ்சரணை எனப்படும். (காயத்ரீ புரஸ்சரணை பற்றியதைக் காயத்ரீ ஜபம், மஹிமை என்ற தலைப்பின் கீழ் காண்க.)

நமது வீட்டில் காயத்ரி ஜபம் செய்வதானால் ஒளபாஸநம் அக்நிஹோத்ரம் உள்ள இடம், அல்லது தேவபூஜை உள்ள இடம் அல்லது துளஸீ மடம், அல்லது பசு கட்டுமிடம் இவைகளின் அருகே உட்கார்ந்து ஜபம் செய்தால் பன்மடங்கு அதிக பயனைத்தரும். வெளிகளில் செய்வதானால் ஜலக்கரை, தேவாலயம், பசுவில் அச்வத்த ஸமீபம் அல்லது சந்திர ஸூர்யர்களது எதிரில் இருந்து ஜபம் செய்யலாம். வீட்டில் செய்வதைவிட நதி தீரம் இரண்டு பங்கும், பசு சாலை 10 பங்கும், அக்நி சாலை 100 பங்கும், புண்யமான க்ஷேத்ரம் 1000 மடங்கும், தேவாலயம் கோடி மடங்கும் அதிக பலனைத் தரும். ஸந்த்யை செய்த இடத்தை விட்டு 40 அடிக்கு மேல் ஜபம் செய்ய வேறிடம் போகக்கூடாது. “ஆப்ரும்ம” என்ற ஸ்லோகத்தைக் கூறி ஸமஸ்த ப்ராம்மணர்களுக்கும் நமஸ்காரம் செய்து “அப ஸர்பந்து” என்ற ஸ்லோகத்தைக் கூறி ஜப ஸ்தலத்திலுள்ள பூதங்களை அகற்றி ஜபத்திற்கு உட்காரவேண்டும். ப்ரோக்ஷித்து ஆஸனத்தில் அமர்ந்து ஜபம் செய்ய வேண்டும். எதிரில் தீர்த்தபாத்ரம் இருக்கவேண்டும். இவை நமது ஜபத்தின் பயனை மற்றவை கொண்டு போகா வண்ணம் ரக்ஷிப்பதற்காகவாம்.

ஆஸனம்

எதன்மீது நாம் உட்காருகிறோமோ அது ஒரு வகை ஆஸனமாம். கால்களை விதி கூறிய வண்ணம் ஒரு வகையாக அமைத்து உட்காருவது மற்றொரு வகையான ஆஸனம். இரண்டும் முக்யமே. ஆஸனமில்லா பூமியில் உட்கார்ந்து ஜபம் செய்தால் அந்த ஜபத்தின் பலன் நம்மை விட்டு வெளியில்

செல்லும். அதற்காக மரப்பலகை (இரும்பு ஆணி இல்லாததே நல்லது) தர்பாஸனம், தோல் ஆஸனம், கம்பளாஸனம், வஸ்த்ர ஆஸனம் இவைகளில் ஒன்றின் மீது அமர்ந்து ஜபம் செய்யவேண்டும். தோலில் மான்தோல் மிக ஸ்லாக்யமே. ஆனால் யாகத்தில் க்ருஷ்ணஜின தீக்ஷ செய்துகொள்ளாத க்ருஹஸ்தன் மான் தோல்மீது உட்காரக் கூடாது. ப்ரும்மசாரியும், ஸன்யாஸியும் அதன் மீது அமர்ந்து ஜபிக்கலாம். புலித்தோல் சிறுத்தைத் தோல் முதலியவைகளை எல்லோரும் உபயோகிக்கலாம். எந்த ஆஸனமாயிருந்தாலும் அதன் மீது வஸ்த்ரத்தை ஆஸனமாக அமைத்துக் கொள்வது பல வகையிலும் நல்லது. இதைத் தழுவினே 'சைல அஜின குஸ,' என்று ஸ்ரீ பகவத் கீதை கூறிற்று. முதலில் தர்ப்பம், பிறகு அஜினம், அதன்மீதுவஸ்த்ரம் என அமைத்துக் கொண்டால், தர்பாஸனம் உறுத்தாது. அஜினத்தால் உண்டாகும் உஷ்ணம் பீடிக்காது. வஸ்த்ர ஆஸனத்தை எப்போதும் உபயோகிக்கலாம். மலையாளத்தில் உள்ள கூர்மம் போன்ற பலகை ஆஸனம் சிறந்தது.

பத்மாஸனம், ஸ்வஸ்திக ஆஸனம் முதலிய பல ஆஸனங்கள் யோக சாஸ்த்ரத்தில் வர்ணிக்கப்படுகின்றன. இரு பாதங்களையும் இரு முழங்கால் துடைகளுக்கிடையே வைத்து ஸாதாரணமாக எப்போதும் நாம் உட்காருவது போல அமர்வதே ஸ்வஸ்திக ஆஸனம் எனப்படும். இதே பெரியோர்களால் கைகொள்ளப்பட்டது. ஸ்ரம மில்லாதது. பழக்க மில்லாதவர் கூட அதிக நேரம் உட்காரக் கூடியது.

முதற் கூறிய தர்ப்பாதி ஆஸனங்களைப் போல முன் "ப்ருத்வி த்வயா" என்ற ஸ்லோகத்தைக்

கூறுவதுண்டு. “ஓ பூமியே நீ உலகைத் தரிக்கிறாய். உன்னை விஷ்ணு தரிக்கிறார். நீ என்னைத் தரித்து ஆஸனத்தைச் சுத்தமாகச் செய்” என அதன் கருத்து.

ஜப ஸங்கல்பமும் ப்ராணாயாமமும்

“சுக்லாம் பரதரம்” குட்டிக்கொண்டு ப்ராணாயாமம் செய்து அந்தந்த காலத்தைக் கூறி காயத்ரி ஜபம் செய்கிறேன் என்று ஸங்கல்பம் செய்ய வேண்டும். இதில் ஜபமே மிக முக்யமானது. அதற்குப் பூர்வ அங்கமாக ப்ராணாயாமத்திற்கு ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளைக் கூறி 10 ப்ராணாயாமமும் செய்து, காயத்ரி ஆவாஹந மந்த்ரம் கூற வேண்டும். ஆவாஹநத்திற்கு ரிஷி, சந்தஸ் தேவதைகளைக் கூறி அதை முடித்துப் பின்னர், காயத்ரிக்கு ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை (அங்கன்யாஸ கரன்யாஸம், த்யாந ச்லோகம் இவை பலருக்கு இராது) கூறுவது பூர்வ அங்கமாகும்.

பிறகு செய்யும் ஒரு ப்ராணாயாமம், காயத்ரி விஸர்ஜந மந்த்ரம், உபஸ்தாநம் (உபஸ்தாநத்தைச் சிலர் ஜபம்போல் முக்ய கர்மா என்பர்), திக்தேவதைகளை நமஸ்கரித்துச் சில ச்லோகங்களைக் கூறி முடிவில் நமஸ்கரிப்பது உத்தர அங்கமாகும்.

ப்ராணாயாமத்தில் ப்ரணவம், 7 வ்யாஹ்ருதிகள், காயத்ரி, காயத்ரி சிரஸ் என்ற 4 மந்த்ரங்கள் இருக்கின்றன. ஆதலால் நான்கு முறை ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளைக் கூறுகிறோம். 7 வ்யாஹ்ருதிகளுக்கும், தனித்தனி, ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகள் கூறவேண்டும். அப்படிச் செய்வதானால் 10 முறை ரிஷி, சந்தஸ் தேவதைகள் கூறவேண்டும். அதற்காக மஹர்ஷிகள், பூராதி, ஸப்த

வ்யாஹ்ருதிகளுக்கும் என்று ஒரு வழியாக அத்ரி முதலிய ரிஷிகளையும், காயத்ரீ முதலிய சந்தஸ்களையும், அக்நி முதலிய தேவதைகளையும் சேர்த்துக் கூறினர். ப்ராணாயாமத்தைப் பற்றி முதலில் கூறினோம். அங்ஙனம் பூரக, சும்பக, ரேசக என்ற 3 ப்ராணாயாமங்களை ஒன்றாகக் கருதி 3 ப்ராணாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். அங்ஙனம் செய்ய அப்யாஸமில்லாதவர் அல்லது சக்தி இல்லாதவர், ஒரு ப்ராணாயாம மந்த்ரம் முடியும்வரை மூச்சை அடக்கி இப்படி 10 ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

காயத்ரியின் ஆவாஹன மந்த்ரம்

காயத்ரீ மந்த்ரம் வேத ஸாரமானதால் வேதமே அதை ஆவாஹனம் செய்ய ஒரு மந்த்ரத்தைக் கூறுகிறது. அதற்கு!ரிஷி சந்தஸ் தேவதை கூறி “ஆயாது” என்ற மந்த்ரத்தை ஜபிக்கவேண்டும். பஞ்சாக்ஷரீ என்ற மந்த்ரம் வேதத்திலுள்ள ஸ்ரீ ருத்ரத்தில் கூறப்படுகிறது. ஆனாலும் அதற்கு இதுபோல் ஆவாஹன மந்த்ரம் வேதத்திலில்லை. இது ஒன்றே, காயத்ரீ மந்த்ரங்களில் மிகச் சிறந்தது என்று காட்டப் போதிய ப்ரமாணமாம்.

இந்த மந்த்ரம் பற்றி வேதம் ஒரு கதை கூறுகிறது:—ஒரு ஸமயம் தேவர்களும் அரக்கர்களும் போர் புரிந்தனர். அச்சமயம் இவர்கள் இருவர்களது பொருளும் ரக்ஷிப்பாரின்றி வீணாயிற்று. அதைக் கண்டு காயத்ரீ தேவதை அப்பொருளை ஜாக்ரதையாக எடுத்து ரக்ஷித்து வந்தது. போர் முடிந்த பின் அஸுரர் முறையின்றி மரியாதையுமின்றி காயத்ரியை மிறட்டி விறட்டி பொருளைப் பிடுங்க முயன்றனர். அதைப் பெற அரக்கரால்

முடியவில்லை. அமரரோ காயத்ரியைப் பணிந்து மிக மரியாதையுடன் “ஆயாது” எனும் மந்த்ரத்தால் துதித்தனர். அது அவர்களிடம் ஸொத்தையும அளித்து, அருளும் புரிந்தது. அதன் பொருள், “ஓ காயத்ரியே! நீ வேதங்களுக்கெல்லாம் தாய். வரத்தை அளிப்பவள்! அழிவற்றவள்! ப்ரும்ம ஸ்வ ரூபினீ. நீ எங்களிடம் வா. எங்களிடம் இரு. நீ ஓஜஸ், ஸஹன சக்தி, பலம், தேஜஸ், தேவர்களுக்கு வீடு எல்லாம் நீயே, ஆயுஸ் நீயே” என்பதாம். இது லிருந்து காயத்ரியின் மஹிமையும் பெருமையும் நன்கு புலப்படுகின்றதல்லவா?

காயத்ரியின் மஹிமையும் பெருமையும்

“காயந்தம் த்ராயதே இதி காயத்ரி.” அதாவது அதை ஸ்வரத்துடன் உச்சரிப்பவரைக் காக்கின்றது என்பது பொருள். வேதத்தில் காயத்ரி உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்ருஹதீ பங்க்தீ, த்ருஷ்டுப் ஜகதீ முதலிய சந்தஸ்கள் பல கூறப்படுகின்றன. காவ்யங்களிலும், அநுஷ்டுப், ஆர்யா, இந்த்ர வஜ்ரா, வஸந்த திலக முதலிய பற்பல சந்தஸ்கள் (வ்ருத்தம்) உள. இத்தனை எழுத்துக்கள் உள்ளது, இத்தனை மாத்திரைகள் உள்ளது, என்பது போன்ற லக்ஷணம் உள்ளவை சந்தஸ்ஸுகள். வேதத்தின் ஆறு அங்கத்தில் ஒன்றான சந்தஸ் என்ற அங்கம் இது பற்றி விரிவாகக் கூறுகிறது. அத்தகைய சந்தஸ்ஸுகளில் காயத்ரி என்பது ஒரு சந்தஸ் ஆகும். அது ஆதியில் ஒரு பாதத்திற்கு 4 அக்ஷர முள்ளதாக இருந்தது. பின்னர் 8 அக்ஷரமுள்ளதாக ஆயிற்று. 3 பாதமும் 24 எழுத்தும் அமையப் பெற்றது இது, என வேதம் இதை ஒரு கதை மூலமாக விளங்குகிறது.

(க்ருஷ்ண யஜுர்வேதம் ஆறாம் காண்டம் முதல் ப்ரசநம் ஆறுவது அநுவாகம்) கத்ரு ஸுபர்ணீ என்ற இரு ஸஹோதரிகளும் அழகிற் சிறந்தவர் யார் என விவாதம் செய்தனர். இதில் ஜயித்தவர்க்குத் தோற்றவர் அடிமை ஆவது என்று முடிவு கட்டினர். கத்ரு ஜயித்து ஸுபர்ணீ என்பவனை அடிமையாக்கிக் கொண்டாள். மூன்றாவது உலகிலுள்ள ஸோமலதையைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தால் நீ அடிமையிலிருந்து விடுபடுவாய் என்றுள் கத்ரு. ஸுபர்ணீ என்பவளுக்கு சந்தஸ் வடிவமான சில புத்ரர்கள் உண்டு. அவர்களைப் பார்த்துத் தாய் கூறினாள்:—

“ஓ புத்ரர்களே! நீங்கள் பெற்றோரைப் பின்னர் ரக்ஷிப்பீர்கள் என்பதற்காகவே இளமையில் பெற்றோர் உங்களை ரக்ஷிப்பது. ஆதலால் நீங்கள் மூன்றாவது உலகம் சென்று ஸோமலதையைக் கொண்டு வந்து தாயான என்னை அடிமையிலிருந்து விடுவிப்பீர்களாக” என்றுள். இதைக் கேட்டு 14 அக்ஷர வடிவமான ஜகதீ என்ற சந்தஸ் ஸோமலதையைக் கொண்டுவர மேலே கிளம்பிற்று. அது ஸோமலதையைக் கொண்டு வராததுடன் தனது ஸ்வரூபத்தில் 2 அக்ஷரங்களை அங்கே இழந்து 12 அக்ஷரமுள்ளதாகத் திரும்பிற்று. 13 அக்ஷரவடிவமுள்ள த்ருஷ்டுப் என்ற சந்தஸ் மேலே கிளம்பிற்று. அதுவும் ஸோமலதையைக் கொண்டு வராமல் 2 அக்ஷரங்களை இழந்து 11 அக்ஷரத்துடன் திரும்பிற்று. பிறகு 4 அக்ஷரவடியமாயிருந்த காயத்ரீ சந்தஸ் கிளம்பிற்று. அங்கு சென்று காயத்ரீ ஸோமலதையைக் கொண்டு வந்தது. அத்துடன் தன் ஸஹோதரர்கள் இழந்த 4 அக்ஷரங்களையும் மீட்டு எட்டு அக்ஷரமுள்ளதாகத் திரும்பிற்று. ஆத

லால் வயதில் உருவில் சின்னதாக இருந்தாலும் காயத்ரியே சிறந்தது, உயர்ந்தது, என ப்ரும்மவாதிகள் கூறினர் என்பது வேத கதை. (இதே கதைபாம்புகளின் தாயான கத்ரு, கருடன் தாயான ஸுபர்ணா என்பவளுடன், உச்சைச்சரவஸ் எனும் குதிரை விஷயமாக சண்டை இட்டாள். கருடன் அம்ருதத்தைக் கொண்டு வந்து தாயை விடுவித்தார் எனப் புராணங்கள் கூறுகின்றன, (இக்கதை காயத்ரி 8 எழுத்துள்ள சந்தஸ் வடிவமானது, மற்றவைகளைவிட மிகச் சிறந்தது என்ற தத்வத்தை விளக்குகின்றது. 3 பாதமும், பாதம் ஒன்றுக்கு 8 அக்ஷரமாக 24 அக்ஷரங்களும் உள்ள ஒரு மந்த்ரம் காயத்ரி என அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

காயத்ரி என்ற சந்தஸ் வடிவமாக அமைந்த ஒரு அரிய மந்த்ர மிது. மந்த்ரத்திற்கு ஒலி வடிவம், அக்ஷரவடிவம், அதனால் கூறப்படும் தேவதா வடிவம் என மூன்று வடிவம் உண்டு. செவியால் கேட்கத் தக்க ஒலியைக் கண்ணால் காண அக்ஷரம் அமைந்திருப்பதுபோல், மந்த்ரத்தை உச்சரித்தவுடன், அந்த மந்த்ரத்தினால் கூறப்படும் தெய்வத்தின் உருவம் தோன்றுகிறது. இதை நமது மீமாம்ஸா சாஸ்த்ரம் கூறுகிறது. விஞ்ஞான சாஸ்த்ரக்காரர் இது உண்மை என, இப் போதே கண்டறி கின்றனர். 24 என்ற காயத்ரி அக்ஷரத்தின் எண்ணிக் கைக்கே தனித்ததொரு மஹிமை உண்டு. இதைக் கொண்டே வால்மீகி ஸ்ரீ ராமாயணத்தை ஆயிரம் ஸ்லோகமாக அமைத்தார். த்யாக ப்ரும்மம் இரண்டாயிரத்து நாநாறு கீர்த்தனைகளை இயற்றி னார். ஜயதேவர் 24 அஷ்டபதி அமைத்தார். ஒவ்வொரு அக்ஷரமும் மிக அற்புதமான சக்தி வாய்ந்தது. இவ்வக்ஷரங்களின் அரிய சேர்க்கையால் ஒப்புயர் வற்றது காயத்ரி.

காயத்ரியின் அர்த்தம்

பரப்ரும்மம் என்ற வஸ்துவை சிவன், விஷ்ணு, சக்தி, விநாயகன், முருகன், ஆதித்யன் என்று பற்பலவாறு அழைப்பதைப்போல், ப்ரும்மத்தை விளக்கக் கூடிய காயத்ரிக்குப் பல பொருள்கள் கூறப்படுகின்றன. அஜபா காயத்ரி, காயத்ரி, துரிய காயத்ரி என்று 3 வகை காயத்ரி உண்டு. ஹம் என்று கூறும்போது காற்று உள்ளே செல்கிறது. ஸ: என்றபோது வெளியில் செல்கிறது. இப்படி நாம் எவ்வளவு மூச்சு விடுகிறோமோ, அவ்வளவு முறை ஹம், ஸ:, என்ற காயத்ரி நம் வாயால் ஜபிக்கப்படாமலே செய்யப்படுகிறது. இது அஜபா காயத்ரி, ஹம்ஸ காயத்ரி எனப்படும் (ஹம், ஸ, ஸோஹம் என்பது ஒருவகை). த்ரிபதா காயத்ரி என்பதே மூன்று வேத ஸாரமான ஸந்த்யா வந்தனத்தில் ஜபிக்கப்படும் காயத்ரி. இது மிக ஸுப்ரஸித்தமானதால் இதைப் போலவே தேவதைகளுக்கும், கணேச காயத்ரி சிவ காயத்ரி முதலிய 12 காயத்ரிகள் அமைந்துள்ளன. (தைத்ரிய அருணம் 10-1-4). துரிய காயத்ரி என்பது, காயத்ரியின் நான்காம் பாதம். அதை இந்த காயத்ரி உபதேசம் பெற்று செய்து வருபவர் அவச்யமாக விரும்பினால் குருவினிடம் உபதேசம் பெற்று ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகள் அங்க, கர, ந்யாஸ, த்யானாதிகளுடன் செய்வதால் விசேஷ பலன் உண்டு. அதுவும் வேத மந்த்ரமே. எந்த மந்த்ரத்தை ஜபித்தாலும் முதலில் காயத்ரி ஜபம் செய்து மற்றதை இந்த காயத்ரி ஜப கணக்கிற்குமேல் போகாமல் ஜபிக்கவேண்டும்.

இது வேத மந்த்ரமானதால் நம் புத்தியைக் கொண்டு பொருள் கூறமுடியாது. நிருக்தம் முதலிய

அங்கங்களை ஸஹாயமாகக் கொண்டு, ஸாயண சார்யர், பட்ட பாஸ்கரர் முதலிய பாஷ்யக்காரர்களும், விச்வாமித்ரர், அகஸ்த்யர் போன்ற மஹரிஷிகளும், ஹரதத்தர், அப்பய்யதீக்ஷிதர் போன்ற பக்தர்களும் ஒவ்வொரு வகையாக அர்த்தம் செய்கின்றனர். இதில் ப்ரணவம், வ்யாஹ்ருதி என்ற இரண்டும், காயத்ரியுடன் சேர்த்து ஜபிக்கவேண்டியவைகள் என்றாலும், அவை காயத்ரியல்ல. ப்ரணவத்திலிருந்து வ்யாஹ்ருதி, வ்யாஹ்ருதியிலிருந்து காயத்ரி, காயத்ரியிலிருந்து 3 வேதங்கள் உண்டாயின. வேதத்தின் ஸாரத்தைக் கண்டறிய தயிரைக்கடைவது போல் ப்ரும்மா வேதங்களைக் கடைந்தார். அதன் ஸாரம் காயத்ரி, காயத்ரியின் ஸாரம் வ்யாஹ்ருதி. வ்யாஹ்ருதியின் ஸாரம் ப்ரணவம் எனக்கண்டார். ஆதலின் அவைகளையும் சேர்த்து ஜபித்தால்தான் காயத்ரி பூர்ணமாகும். காயத்ரியின் பலனையும் பெறலாம். 3 வேதங்களிலிருந்து 3 பாதமாக காயத்ரி அமைந்துளதெனினும் நாம் ஜபிக்கும் வண்ணம் மூன்று பாதத்துடன் சில விடத்திலும் தனித் தனி பாதமாகவும் வேதத்தில் காயத்ரி காணப்படுகிறது.

ப்ரணவம், பரமாத்ம ஸ்வரூபம், ப்ரும்மத்தாலுண்டுபண்ணப்பட்ட 3 லோக ரூபமான 3 வ்யாஹ்ருதிகளிலும் நிறைந்திருக்கிறார் பரமாத்மா என்று பொருள் கூறப்படுகிறது. இதில் அதிகமாக எவரும் வாதம் செய்யவில்லை. காயத்ரியில்தான் பொருள் பேதம் கூறப்படுகிறது. எல்லோரும் ஸகுணமான பொருளைக் கூறினாலும் அந்த ஸகுணமான வஸ்துவே முடிவில் பரமாத்மா என்ற முடிவிற்கே வருகின்றனர். இதன் அர்த்தம் (1) பரமாத்மா (2) ஸூர்யன் (3) காயத்ரி தேவி (4)

சிவன் (5) விஷ்ணு (6) பராசக்தி என இவைகள் தான் ப்ரதாநமாகக் கூறப்படும் பொருள்கள். காயத்ரியில் 3 பாதங்களிலும் உள்ள 10 பதங்களில் தேவயஸ்ய, ஸவிது:, பார்க்க: என்ற மூன்று பதங்களுக்குத்தான் வெவ்வேறு பொருள் கூறப்படுகின்றன. பொதுவாகக் கூறப்படும் அர்த்தம்:—
 ய: = எவர், ந: = நம்முடைய, திய: = புத்தியை, ப்ர சோதயாத் = தூண்டுகிறாரோ [இதுவரை விவாத மில்லை] தத் = அப்படிப்பட்ட, தேவஸ்ய = ப்ரகாச னான, ஸவிது: = உலகை உண்டுபண்ணுபவருடைய (ஸூர்யனுடைய) வரேண்யம் = மிக உயர்ந்ததான பார்க்க: = தேஜஸ்ஸை, தீமஹி = த்யானம் செய்கிறோம். உலகை உண்டுபண்ணுகிறவர் புத்தியைத் தூண்டுகிறவர் யாரோ அவரே காயத்ரியின் அர்த்தம். அவரது ஒளியோ உடலோ நமக்கு த்யாநம் செய்யத்தக்கது.

(1) பரமாத்மா என்பதற்கு ப்ரமானம் தேட வேண்டாம். அவரே ஸ்ருஷ்டி கர்த்தா என வேதம், உபநிஷத், ப்ரும்மஸூத்ரம் முதலியவை கோஷிக்கின்றன. ஆதித்யனையும் படைத்து ஆதித்யனுக்குள்ளு மிருக்கிறார் என்ற உபநிஷத்தின்படி பரமாத்மா காயத்ரியின் அர்த்தம். அவரே நமது புத்தியைத் தூண்டுகிறவர் எனப்படுகிறது. (2) ஆதித்யன் என்பவரே நம் கண்ணுக்குப் புலப்படும் ப்ரத்யக்ஷ தெய்வம். அவரே உதயமாகும் போது எல்லோர் ப்ராணனையும் கொண்டு வருகிறார். அஸ்தமிக்கும் போது கொண்டு போகிறார். அவர் கிரணத்தின் வழியாக எல்லோருக்கும் ஜீவிக்கும் சக்தி உண்டாகின்றது. புத்தியைத் தூண்டி அவரவர் வேலையைச் செய்யும்படி காலையில் உதயமாகின்றவர் ஸூர்யன். ஆதலால் அவரே காயத்ரியின்

பொருள் எனறு கூறினும் தவறில்லை. ஆனால் இவரையும் படைத்தவர் பரமாத்மா. இவர் ஒரு ஜீவாத்மா தானே. ஆதலால் நேராக பரமாத்மாவே காயத்ரியின் பொருள் என்பவர் இதை ஆக்ஷேபிப்பார். (3) தேவர்களைவிட 3 தேவிகளே கருணையுள்ள மூர்த்திகள். ஆதலால் தேவதை என்று பெண் வடிவமாக ஸகல தேவர்களும் கூறப்படுகிறார்கள். அதி தேவதை ப்ரத்யதி தேவதைகளுடன் கூடிய ஆதித்ய க்ரஹத்துக்கு நமஸ்காரம் என்று, நவக்ரஹ நமஸ்காரத்தில் காணலாம். ஆதலின் காயத்ரீ என்பவளை மும் மூர்த்தி ஸ்வரூபினியாகக் கூறி “ முக்தா வித்ரும ”; என்ற த்மான் ஸ்லோகத்தால் காயத்ரியைப் பெண் வடிவமான தேவியாகக் கூறுகிறோம். ஸாவித்ரீ காயத்ரீ, ஸரஸ்வதீ, ஸந்த்யை, என்பவள் அவளே. காலையில் சிறியவளாகவும் பகலில் யுவதியாகவும் மாலை யில் வருத்தையாகவும் நினைக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுவதாலும் அவளுக்கே உலகைப் படைக்கும் சக்தி இருப்பதாலும் அவளே காயத்ரியின் அர்த்தம் என்பர். இங்ஙனமே மும்மூர்த்திகளையும் பராசக்தியையும் தம் தம் இஷ்டதேவதைகளையும் காயத்ரியின் அர்த்தம் என்பர். ஹரதத் தாசார்யரும் அப்பய்ய தீக்ஷிதர்வாரும் “ ப³ர்க்க ” எனில் சிவன் என்பது மிக ப்ரஸித்தமானதாலும் சிவனே ஜகத் ஸ்ருஷ்டி முதலியவைகளுக்குக் கர்த்தா ஆனதாலும் காயத்ரியின் பொருள் சிவனே என்றனர். “புஜங்க பூஷணே, பர்க்கோ, கிரிதன்வா கிரிப்ரிய :” என்பது சிவநாம அஷ்டோத்தர ஸத ஸ்லோகம்.

ஜன்மாந்தரத்தில் செய்த பாபம் அகலவும் நற்புத்ரன் உண்டாகவும் காயத்ரியால் திலஹோமம்

செய்யவேண்டும், என ப்ராயச்சித்த ப்ரகரணத்
தில் மஹரிஷிகள் கூறினர். அந்த ஹோமம்
செய்தவுடன் “ஹோமம் செய்த பொருள் அந்த
தேவதையைச் சார்ந்தது. என்னுடையதல்ல”
என்று கூறப்படுகிறது பழக்கம். அதற்கு உத்தேச
த்யாகம் என்று பெயர். அக்னயே ஸ்வாஹா
என்று ஹோமம் செய்தவுடன் “அக்னய இதம்
நமம” என்பது உத்தேச த்யாகமாகும். காயத்ரி
யால் ஹோமம் செய்த பின், ஸூர்யாய இதம்
நமம என்று கூறுவதால் காயத்ரியின் அர்த்தம்
ஸூர்யனே என்பது கர்ம மார்க்கத்தைத் தழுவின
வர்களது கொள்கை. இப்படிப் பல அர்த்தங்கள்
கூறினால் உபாஸகர் எதை நம்புவது? எதைச்
செய்வது? எனத் தோன்றும், உண்மை! ஒரு
சிஷ்யன் ப்ரும்மஸ்வரூபத்தைக் கூறவேண்டும்
என்று குருவை அடுத்தான். அவர் எதிலிருந்து
உலகம் தோன்றி நின்று எதில் ஒடுங்குகிறதோ
அதே ப்ரும்மம் என்றார். சிஷ்யன் யோசனை
செய்து முதலில் ப்ரும்மத்திற்குக் கவசம் போலிருக்
கும் அன்னமய கோசத்தைப் ப்ரும்மம் என எண்
ணிதான். பிறகு அவனே யோசித்து ப்ராணமய,
மனோமய, விக்ஞானமய, ஆநந்தமய கோசங்களைப்
ப்ரும்மம் என எண்ணிதான். இவைகளுக்கும்
மேலாக உள்ளவர் பரமாத்மா என குரு கூறினார்.
இது போல் ஆரம்பத்திலேயே ப்ரும்மம் காயத்ரி
யின் அர்த்தம் என்று கூறினால் சிறுவன் மூளையில்
ஏறுது. அதற்காக ஸூர்யன், காயத்ரி முதலியவை
களைக் கூறினால் அவன் காயத்ரி செய்யச் செய்ய
அவன் உள்ளம் சுத்தமாகி ப்ரும்மத்தை நாடும்.
அதைக் காண்பிக்கவே காயத்ரி உபதேசத்தை
ப்ரும்மோபதேசம் என அழைப்பது. ஆதலால்

காயத்ரியின் அர்த்தம் மேல் சொன்னவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை த்யானம் செய்துகொண்டே ஜபம் செய்தால் அது பரமாத்மாவை த்யானம் செய்வது போலாகும். எந்த மூர்த்தியை (உடலை) உபாஸித்தாலும் அவரவர்க்கும் அதே ச்ரத்தையை அளித்து அந்த உபாஸனையை நானே ஏற்கிறேன் என்கின்றார் கீதாசார்யன்.

காயத்ரி ஜபம் செய்வதெப்படி?

முன் சொன்னபடி பூர்வாங்கமாக சுத்தனாய் ஸந்த்யை செய்து குறித்த சுத்தமான இடத்தில் ஆஸனத்திலமர்ந்து ஸங்கல்பம், ப்ராணாயாமம் செய்து “ஆயாது” என்ற மந்த்ரங் கூறி பிறகு காயத்ரி ஜபம் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். இது வரை உட்கார்ந்து கொண்டே செய்யவேண்டும். காலையில் நிற்குகொண்டே காயத்ரி ஜபம் செய்ய வேண்டும். மாத்யான்ஹிக ஜபத்தில் மஹர்ஷிகள் இரு வகையாகக் கூறுவதால், அவரவர் வழக்கப் படி நின்று கொண்டோ உட்கார்ந்தோ ஜபம் செய்யலாம். ஆனால் பெரும்பாலான ரிஷிகள் மாத்யான்ஹிகத்தில் நின்று கொண்டேதான் செய்யவேண்டும் எனவற்புறுத்துகின்றனர். ஸாயங்கால ஜபம் உட்கார்ந்து கொண்டேதான் செய்ய வேண்டும்.

காலையிலும் மாத்யான்ஹிகத்திலும் கிழக்கு முகமாக ஜபம் செய்யவேண்டும். ஸாயம் காயத்ரியை மேற்கு முகமாகவே ஜபம் செய்யவேண்டும். மாத்யான்ஹிகத்தில் வடக்கு முகமாகவும் செய்யலாம் என்பர் சிலர். ஒரு போதும் வடக்கு முகமாக காயத்ரி செய்யக்கூடாதென்பர் சிலர். ஆதலால்

வாதமில்லாத கிழக்கு முகமாகச் செய்யலாம். ஜபம், அர்க்யம், பின் செய்யும் த்யானம் இவைகளை மாத்ரம் மாலையில் மேற்கு முகமாகத் தான் செய்ய வேண்டும். ஆசமனம் முதல் எல்லாவற்றையுமே, மேற்கு முகமாக (தற்காலத்தில்) சிலர் செய்கின்றனர். இது தவறு. எப்போதும் ஆசமனம் மார்ஜனம் முதலியவைகளைக் கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாகத் தான் செய்யவேண்டும். தெற்கிலோ மேற்கிலோ செய்யக் கூடாது.

ஒவ்வொரு தினமும் ஒவ்வொரு வேளையிலும் 1000 ஜபம் செய்வது உயர்ந்தது. முடியாதவர் தினமும் 100 செய்வதும் மத்யமம். மிக அவஸரம், யாத்திரை மார்க்கம், ஆஸௌசம் இத்தகைய காலத் திற்காகக் கூறப்பட்ட 10 ஜபத்தையாவது செய்ய வேண்டும். அது அதமம். ஸௌகர்யமுள்ளபோது 10 செய்வதுகூடாது. 1008, 108, என சில மஹர்ஷிகள் கூறுவதால் அப்படியும் செய்வது பெரியோர் ஆசாரம்.

காலையில் இரு கரங்களையும் அஞ்ஜலி போல் அமைத்து முகத்திற்கு நேராக வஸ்த்ரத் வால் மூடிக்கொண்டு ஜபம் செய்யவேண்டும். பகலில் மார்புக்கு நேராகவும், மாலையில் நாபிக்கு நேராகவும் வைத்துக்கொண்டு ஜபிக்கவேண்டும். அஞ்ஜலி எனில் நமஸ்காரம் போல் இரு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து விடுவது. அப்படியானால் எண்ணமுடியாது. ஆதலால் அர்க்யம் கொடுக்க இரு உள்ளங்கைகளையும் வைத்துக் கொள்வது போல், உள்ளங்கை மார்புக்கு எதிராக இருக்கும் படி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்போது தான் எண்ண முடியும்.

அவஸரமானாலும் கூட தீட்டில் செய்வதுபோல் 10 ஜபம் செய்யக்கூடாது. 54 ஆவது செய்ய வேண்டும். 32, 28, என்று சில கணக்குகளைப் பெரியோர் கூறி அதுஷ்டிப்பர். அதமமான 10 ஜபம் கூடாது. மத்யமமான 100 அல்லது 108 செய்யவேண்டும் என்பதே இதன் கருத்து.

ஆயிரமா ஆயிரத்தெட்டா நூறு நூற்றெட்டா? என, ஸம்சயம் தோன்றும். ஆயிரமென்றே, நூற்றென்றே பல முனிவர் கூறினர். ஆனால் சில ரிஷிகள் எட்டு கூடச் சேர்த்துச் சொன்னதால் அப்படியும் அதுஷ்டானமுண்டு. ஜப மாலை 1008 மணிகளால் அல்லது 54, அல்லது 28 மணிகளால் செய்துகொண்டு அதனால் ஜபம் செய் என்றதால் 108-54-28 என்ற காயத்ரீ ஜபக் கணக்கும் உண்டானதென ஊஹிக்க வேண்டியிருக்கிறது. (லலிதா ஸஹஸ்ர நாமம் 1000 நாமாவே.) 8 கூடச் செய்தால் இதில் ஏதேனும் குறைவு இருந்தால் அது அகலும். ப்ரும்மசாரி ஸந்த்யை ஜபம் ஸமி தாதானம் செய்து வேதங்கற்கவேண்டும். ஸந்த்யை ஜபம் ஆனபின் க்ருஹஸ்தர் அக்நிஹோத்ரம் அல்லது ஒளபாஸநம் செய்து மேலே ப்ரும்மயக்கும் முதல் பல கர்மாக்களை அதுஷ்டிக்க வேண்டும். க்ருஹஸ்த தர்மத்தை நடத்தப் பொருள் தேடல் முதலிய லௌகிக கர்மாவும் இருப்பதால் ப்ரதி தினம் இவர்கள் 100 அல்லது 108 ஜபம் செய்தால் போதும். வான ப்ரஸ்தனும் ஸந்யாஸியும் 1000 அல்லது 1008 ஜபம் செய்ய வேண்டும் என்றனர். தற்சமயம் அக்னி ஹோத்ராதிகளை நடத்தாதவர் 1008 செய்யவேண்டும். 108-ஆவது செய்வது தான் முறை.

எண்ணுதல்

எண்ணுமல் ஜபம்செய்தால் பயனில்லை. விரலை மடக்கியோ நீட்டியோ எண்ணினாலும், பூணூலில் எண்ணிக்கை வைத்துக்கொண்டாலும் பயனில்லை. அ முதல் கூ வரை உள்ள ஸம்ஸ்க்ருத எழுத்துக்கள் 50. ஒரு முறை ஜபம் ஆனவுடன் அ என எண்ணுவது, அடுத்த ஜபத்தில் ஆ என எண்ணுவது. இங்ஙனம் கூ வரை 50. பிறகு கூ விலிருந்து தலை கீழாக எண்ணி அ என்ற எழுத்தில் முடித்தால் 100 ஆகின்றது. இதே எண்ணிக்கைக்கு உயர்ந்த வழி. இதே அக்ஷரமாலையே எனப்படும். ஞாபக சக்தி இல்லாததால் அக்ஷரமாலையாக வைத்துக் கொள்ளச் சொன்னார்கள். அந்த ஜப மாலையைப் பஞ்சகவ்யத்தால் நனைத்து அதில் உள்ள ஒரு மணிக்கு ஒருமுறை மந்த்ரஜபம் செய்து (108 ஜபமாலையானால் 108 ஜபம்.) ஒரு மந்த்ரத்திற்காக ஏற்பட்ட மாலையைக் கொண்டு மற்றொரு மந்த்ரம் ஜபிக்காமல், ஜப மாலையைப் பூமியில் வைக்காமல், அதைத் தலை கீழாகச் சுற்றாமல் குறிப்பிட்ட விரல்களால் தள்ளி ஜபம் செய்ய வேண்டும், என்ற பல நியமங்கள் இருக்கின்றன. அன்றியும் காயத்ரீ வேத மூலமானதால் விரல் மூலத்திலுள்ள ரேகைகள் மூலம் எண்ணுவது சிறந்தது என ரிஷிகள் கூறுவதாலும் சிஷ்டர்கள் பெரும்பாலானவர் விரல் ரேகை மூலமாகவே எண்ணுகின்றனர்.

மோதிர விரல் நடு ரேகையில் கட்ட விரலால் 1 என்று எண்ண ஆரம்பித்து, கீழ் ரேகை 2, சுண்டி விரல் கீழிருந்து மேல் வரை 3, ஆக 5. மோதிர விரல் மேல் ரேகை 6, நடு விரல் மேல் ரேகை 7, ஆள்காட்டி விரல் மேலிருந்து கீழ் வரை 3, ஆக 10 ஆகின்றது. 10 என்று எண்ணிய விடத்திலேயே

11 என ஆரம்பித்து வந்த வழியே திரும்பி எண்ணி ஒன்று என்ற விடத்தில் 20 என்று முடித்து இங்ஙனம் 5 முறை செய்தால் 100 ஆகின்றது. இது ஒரு வழி. மற்றும் இரண்டு வழிகளும் அநுஷ்டானத்தில் இருக்கின்றன. (2) மோதிர விரல் அடி ரேகையில் ஆரம்பித்து சுண்டி விரல் முதல் ப்ரதக்ஷிணமாக எண்ணி நடுவிரல் அடி ரேகையில் 10 என்று எண்ணுவது ஒரு முறை. (3) நடு விரல் நடு ரேகையில் ஆரம்பித்து ப்ரதக்ஷிணமாக (நடு விரல் கீழ் ரேகை 2. மோதிர விரல் கீழ் ரேகை 3. என) நடு விரல் அடி ரேகையில் 12 என எண்ணி முடித்து இப்படி 9 முறை செய்தால் 108 ஜபமாகும். இதில் இஷ்டமானபடி செய்யலாம். ரேகையால் எண்ண வேண்டு மென்பதே முக்யம். அதிலும் முக்யமாகக் கவனிக்க வேண்டியது நடு விரலிலுள்ள கீழ் 2 ரேகைகளும் மேரு என்றும் அதைத் தாண்டினால் ஜப பலன் ஸித்திக் காதென்றும் கூறுவதால் எண்ணிக்கைத் தவறு தலால் ஜப பலத்தை இழக்காதபடி கவனிக்க வேண்டும். 10 அல்லது 20 ஆன பின் இடது கை விரலில் கூறியபடி எண்ண வேண்டும். ஆள் காட்டி விரலிலிருந்து மோதிர விரலுக்கு கட்டை விரலைக்கொண்டுவந்தால் அது மேருவைத் தாண்டியதாகும்.

ஜபமாலை

பொன், வெள்ளி, தாம்ரம், ரத்னம், சங்கம், ருத்ராக்ஷம், முத்து, பவழம், ஸ்படிகம், தாமரை மணி, தர்ப்பை முடி முதலியவைகளால் ஜபமாலை செய்து அதற்குக் கூறப்பட்ட விதிப்படி, ஒவ்வொரு மணியின் அடிப்பக்கம், மற்றொன்றின் அடிப்பக்க

மாகவும் தலைப்பும் தலைப்புறமாகவும் சேர்த்துக் கோர்க்க வேண்டும். 108 மாலையானால் மேரு என்று நடுவில் சிறிது பெரியதாக ஒன்றைக் கோர்க்க வேண்டும். 54, 28 இவைகளுக்கும் அப்படியே. ஸத்யோஜாதாதி மந்த்ரங்களால் பஞ்சகவ்ய அபிஷேகம் சந்தனப் பூச்சு முதலியவைகளைச் செய்து ஈசான மந்த்ரத்தைப் பொதுவாக 108 முறை, மேருவுக்காக 10 முறை ஜபம் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜபம் செய்யும்போது மாலை அசங்கக் கூடாது. ஆள்காட்டி விரல் மேலே படக் கூடாது. பூமியில் விழும்படி விடக்கூடாது. பூமியில் வைக்கக் கூடாது. இது முதலிய ச்ரமங்கள் இருக்கின்றன. கையால் எண்ணுவதைவிட இவைகளால் எண்ணினால் 100 ஆயிர மடங்கு பலன் அதிகம் என்று கூறினாலும் விரலால் ரேகையை எண்ணுவதில் அதிக ச்ரமமில்லை என பெரியோர் பெரும்பாலும் மாலைகளை உபயோகிப்பதில்லை. பல ரிஷிகளும் ரேகையையே வற்புறுத்துகின்றனர்.

ஜப காலத்தில் விலக்கத்தக்கவை

மேல் வஸ்த்ரத்தைப் பூணூல் போல் அமைத்துக்கொண்டு அதனால் இரண்டு கைகளையும் முடிக்கொண்டு ஜபிக்க வேண்டும். தலையையும் உடலையும் முடிக்கொண்டு ஜபிக்கக் கூடாது. பேசிக்கொண்டும், அருகிலுள்ளவைகளைப் பார்த்துக்கொண்டும், சிரித்துக் கொண்டும், தூண் முதலியவைகளில் சாய்ந்து கொண்டும், காலின் மேல் காலை போட்டுக் கொண்டும், கவனமில்லாமலும், வேறொன்றை நினைத்துக் கொண்டும், அடிக்கடி கோட்டுவாய், தும்பல், துப்புதல் முதலியவைகளைச் செய்து கொண்டும் ஜபம் செய்யக் கூடாது. அப்

படி செய்யும் ஜபம் பலனைத் தராது. தும்பல், கோட்டுவாய் நேர்ந்தால், உடனே மூக்கைத் தொட்டு வலது செவியை ஓம் என்று தொட்டு ச்ரோத்ர ஆசமனம் செய்து மேலே ஜபிக்க வேண்டும். அல்லது ஸூர்ய சந்த்ரர்களைப் பார்த்தால் போதும். நாய், பன்றி, கழுதை, நீசன், பதிதன் தூர ஸ்த்ரீ, கமுகு, குரங்கு இவைகளைப் பாராமல் ஜபம் செய்ய வேண்டும். அப்படி அவைகளைப் பார்க்க நேர்ந்தால் முன் சொன்னபடி செய்ய வேண்டும், நதீ, தடாக தீரத்தில் ஜப மண்டபம் அமைத்திருப்பது இவைகள் கண்ணில் படாமல் தடுக்கவே. கண்களை மூடிக் கொண்டாலும் அல்லது மூக்கு நுனியைப் பார்க்கும்படி கண்களைத் திறந்திருந்தாலும் இவை கண்ணில் படா. ஆனால் கண்களை அடியோடு மூடி விட்டால் சிலருக்குத் தூக்கம் வந்து விடும். தூக்கம், சோம்பல், கோபம் முதலியவை ஜபப் பயனைக் கொண்டு போய்விடும். ஜப நடுவில் எவருடனும் பேசக் கூடாது. அவச்யம் நேர்ந்தால் ஜபத்தை முடித்து விட்டுப் பேசவேண்டும். இல்லையேல் மறுபடி அடியிலிருந்து ஆரம்பித்து ஜபிக்க வேண்டும். ஜபம், ஹோமம், பூஜை, ஸ்நானம், பஸ்தேய்த்தல், ஸந்த்யா வந்தனம், வஸ்த்ரம் உடுத்தல், பெரியோர் முன்னிலை, கோவில், ஜல மல விஸர்ஜனம் முதலிய காலங்களில் பேசக் கூடாது. மிக அவச்யமாகப் பேச நேர்ந்தால் (ஜல மல விஸர்ஜனம், பஸ்தேய்த்தல் தவிர மற்ற போது) ச்ரோத்ர ஆசமனம் செய்து பகவன் நாமாவைக் கூறி மேலே கர்மாவைச் செய்ய வேண்டும்.

ஜல மலங்களை அடக்கிக் கொண்டு எந்த கர்மாவையும் செய்யக் கூடாது. ஜபம் செய்யும்

போது இடுப்புக்குக் கீழுள்ள இடங்களை தொடக் கூடாது. தொட நேர்ந்தால் கைகளை அலம்பி முன் போல் ஆசமனம் செய்ய வேண்டும். சொக்காய் அணிந்தோ, தலைப்பாகை அணிந்தோ, மேல் வஸ்திர மில்லாமலோ, பாதுகையுடனோ, க்ருஹஸ்தனனால் பஞ்ச கச்ச மில்லாமலோ, தலை மயிரைக் கட்டாமலோ, அல்லது பின்னால் கழுத்தில் படும்படி சிகை நுனியில் முடி போட்டுத் தொங்க விட்டுக் கொண்டோ, படுத்துக் கொண்டோ, நடந்து கொண்டோ, பிறர் காதில் படும்படி உரக்க மந்தரத்தை ஜபித்துக் கொண்டோ, எதையேனும் தின்று கொண்டோ, வாயில் ஒன்றை அடக்கிக் கொண்டோ, நாற்காலியில் உட்காந்து காலைத் தொங்க விட்டுக் கொண்டோ, கால்களை ஆட்டிக் கொண்டோ, கழுத்தில் மாலைபோல் வஸ்திரத்தைத் தொங்க விட்டுக் கொண்டோ, பூணூலைக் கையால் பிடித்துக் கொண்டோ, பூணூலால் எண்ணிக் கொண்டோ, வண்டியில் போய்க் கொண்டோ ஜபிக்கக்கூடாது. அப்படி ஜபித்தால் ஜப பலன் உண்டாகாது.

உதடு அசங்கி பிறர் காதில் படும்படி உச்சரிப்பது அதமம். அப்படி ஜபிக்கக் கூடாது. உதடு மாத்ரம் அசங்கி த்வனி கேட்காமல் ஜபிப்பது மத்யமம். மனதினாலேயே ஜபிப்பது உத்தமம். மந்த்ரம் என்றால் நினைப்பவனை ரக்ஷிப்பது என்றும் மனதைக் காப்பது என்றும் பொருள். மனதினால் காயத்ரி ஸ்வரூபத்தை த்யானம் செய்து கொண்டு ஜபிக்கவேண்டும். ஸாத்யமானால் சும்பக ப்ராணாயாமம் செய்து அதாவது ஸ்வாஸத்தை அடக்கி ஜபம் செய்யலாம். அப்படிச் செய்தால் விசேஷ பலனுண்டு. அப்படித்தான் செய்ய வேண்டுமென்று கட்டாயமில்லை.

அதிக ஸ்ரத்தையினால் நடக்கும்போதும், படுத்திருக்கும்போதும் மற்ற காலத்திலும் மன தினால் காயத்ரீ ஜபம் செய்வதாகச் சிலர் கூறுவர். அது முற்றிலும் சாஸ்த்ர விரோதம். மனதால் காயத்ரீ ஸ்வரூபத்தை த்யானம் செய்யலாம். கணக் கில்லாமலும், அகாலத்திலும், அசுத்தமாகவும், நடந்துகொண்டும் காயத்ரீ ஜபம் செய்யக்கூடாது எண்ணுவதால் த்யானம் தடைபடும். ஆதலால் எண்ணாமல் ஜபிக்கலா மென்பதும் தவறு.

காயத்ரீ புரஸ்சரணமும் காம்ய பலனும்

எந்த மந்த்ரமும் ஸித்தியை அளிக்க வேண்டுமானால் முதலில் புரஸ்சரணம் என்ற கர்மாவைச் செய்யவேண்டும். முன்னே செய்ய வேண்டியது, எதிரில் தோன்றிய பலனை அளிப்பது என்பது அதன் பொருள். விச்வாமித்ரர் அப்படிப் புரஸ்சரணம் செய்து காயத்ரியைத் தர்சித்து அரிய ப்ராம்மணயத்தைப் பெற்றார். காயத்ரீ புரஸ்சரண வழியைப் பற்றி பல நூல்கள் உண்டு. தேவீ பாக வதம் 11-ம் ஸ்கந்தம் 21 அத்யாயங்களில் கூறிய சுருக்கமிது :

புண்ய கேஷத்ரத்தில் புரஸ்சரணம் செய்ய வேண்டும். வேறு எந்த மந்த்ர புரஸ்சரணம் செய்வதானாலும் 10 ஆயிரம் காயத்ரீ ஜபம் செய்த பின்பே அதை ஆரம்பிக்கவேண்டும். காயத்ரீ புரஸ்சரணம் செய்ய முதலில் க்ருச்ரம் (சாந்த்ராயணம் முதலியன) செய்து சரீர தோஷத்தை அகற்றி அநுக்ஞை, ஸங்கல்பம், நவக்ரஹ ப்ரீதி, நாந்தி ச்ராதத்தம் முதலியவைகளைச் செய்து ஜபத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஒரு தினத்திற்கு இவ்வளவு ஜபம் என நிச்சயித்து ஸங்கல்பத்தில்

கூறி, தவறாமல் அப்படியே ஜபிக்கவேண்டும். ஒரு அக்ஷரத்திற்கு லக்ஷமாக 24 லக்ஷம் காயத்ரீ ஜபம் செய்து அதில் 10-ல் ஒரு பங்கு ஹோமம் செய்ய வேண்டும். அதாவது 24 ஆயிரம் ஹோமம் செய்ய வேண்டும். நெய், பால், அன்னம், எள்ளு, தூர்வை, தாமரைப்பூ, யவம், தேன் இந்த 8 வஸ்துக்களைக் கொண்டு தனித்தனி ஒவ்வொன்றினாலும் மூன்று மூன்று ஆயிரமாக ($3 \times 8 = 24$) ஹோமம் செய்ய வேண்டும். இதன் பின்புதான் நமது இஷ்டமான பலனைப் பெற அதற்குக் கூறியபடி ஹோமம் அல்லது ஜபத்தைச் செய்யவேண்டும்.

காம்ய பலனும், காயத்ரீ ஜபமும் ஹோமமும்

(1) ப்ரதி தினம் காலை 1000 காயத்ரீ ஜபம் ஒரு வருஷம் செய்தால் தீர்க்க ஆயுஸ், ஆரோக்யம், தேஹ பலம், தனம் உண்டாகும்.

(2) 25 லக்ஷம் தயிர் அல்லது பாலால் ஹோமம் செய்தால் தன் உடல் காயத்ரீ மயமாகி ஸித்தி உண்டாகும். அஷ்டாங்க யோக ஸித்தியும் உண்டாகும்.

(3) லக்ஷம் தாமரை புஷ்பங்களால் ஹோமம் செய்வது மோக்ஷத்தைத் தரும்.

(4) நோயகளும் வரை நித்யம் சங்க புஷ்பத் தால் 1008 காயத்ரீ ஹோமம் செய்தால் குஷ்ட நோயகளும்.

(5) முன்போல நாயுருவி, அரச ஸமித்தால் ஹோமம் செய்தால் அபஸ்மாரம் (காக்காவலி) போகும்.

(6) முன்போல் அத்தி ஸமித்தால் ஹோமம் செய்தால் பைத்தியமும், மேக ரோகமு மகிலும்.

(7) முன்போல் தேன், கரும்புசாறு இவைகளால் ஹோமம் செய்தால் ப்ரமேஹ மகலும்.

(8) முன்போல் சர்க்கரை, தேன், வாழைப்பழம் இவைகளால் ஹோமம் செய்தால் மஸூரிகா எனும் நோய்களும்.

(9) ஒரு மாதம் தினமும் அத்தி, ஆலை, அரசு ஸமித்து முதலியவைகளால் 1008 ஹோமம் செய்தால் பசு, யானை, குதிரைகளின் ரோகமலும்.

(10) முன்போல் சமீ அன்னம் ஆஜ்யமிவைகளால் 108 ஹோமம் செய்தால் வீட்டில் பாம்பு புற்று, ஏறும்பு புற்று முதலியவைகள் தோன்றாது.

(11) 7 நாள் காட்டு நொச்சியால் 1008 முறை ஹோமம் செய்தால் இடி, பூசம்பம் முதலியன தோன்றாது.

(12) 100 முறை காயத்ரீ ஜபம் செய்து மண்கட்டியை அதற்கு எதிராக எறிந்தால் புயல் காற்று, தீ இவை நிற்கும். சத்ருக்களும் நம்மை எதிர்த்து வரமாட்டார்கள்.

(13) தினம் 100 முறை மனதால் ஜபம் செய்தால் பந்தத்திலிருந்து விடுபடுவர்.

(14) 100 முறை ஜலத்தில் ஜபம் செய்து சாப் பீட்டால் விஷமகளும். பூத, பிசாசு சேஷ்டை ஒழியும்.

(15) 100 முறை ஜபித்து விபூதி அணிந்தால் ஜ்வரம் நீங்கும்.

(16) நித்யம் 100 தாமரைகளால், பலாசு ஸமித் அல்லது அரசுஸமித்தால் காயத்ரீ ஹோமம் செய்தால் லக்ஷ்மீ கடாക്ഷம் உண்டாகும்.

(17) முன்போல் பெரியாலும், த்ரி மதுரங்களாலும் ஹோமம் செய்தால் நல்ல வரன் அல்லது கன்யகை கிடைக்கும்.

(18) 7 நாள் தினம் 100 முறை சிவந்த தாம ரையால் ஹோமம் செய்தால் வீட்டில் ஸ்வர்ணம் வருத்தியாகும்.

(19) பலன் உண்டாகும் வரை பாயஸான் னத்தை ஸூர்யனுக்கு நிவேதனம் செய்து பாய ஸான்னத்தால் நித்யம் 100 ஹோமம் செய்தால் ஸத்புத்ரன் உண்டாவான்.

(20) 7 நாள் 1000 தூர்வா, பால், தேன் களால் ஹோமம் செய்தால் அபம்ருத்யு அகலும்.

(21) 3 நாள் ஒரு வேளை உபவாஸமிருந்து நித்யம் 1000 தூர்வா பால் தேன்களால் ஹோமம் செய்தால் அபம்ருத்யு அகலும்.

(22) 7 நாள் உண்ணாமல் நித்யம் 1000 எருக்கை ஸமித்தால் ஹோமம் செய்தால் எடுத்த வேலை ஜயமாகும்.

(23) 7 நாள் நியமத்துடன் பாயஸம், புஷ்பம், நொச்சில், ஸமித் இவைகளால் 1008 ஹோமம் செய்தால் மழை உண்டாகும்.

(24) 7 நாள் உபவாஸத்துடன் நாபி வரை ஜலத்தில் நின்று தினம் 1000 ஜபம் செய்தால் மழை பொழியும்.

(25) 7 நாள் நித்யம் 1000 முறை ப்ராம்மீ ரஸம் என்பதை ஜபித்துக் குடித்தால் மூளை கலக் கம் அகலும். நல்ல புத்தி உண்டாகும். பைத்திய மகலும்.

(26) 3 மாதம் கும்பக ப்ராணாயாமத்துடன் 1000 காயத்ரீ ஜபம் செய்தால் எல்லா இச்சையும் பூர்த்தியாகும்.

(27) ஒரு காலால் நிற்குகொண்டு மேலே கைகளைத் தூக்கிக்கொண்டு நித்யம் 3 ஆயிரம் ஜபித்தால் 1 வருஷத்தில் ஸகல விருப்பமும் பூர்த்தி

யாகும். சென்றது, நடப்பது, நடக்கப்போகின்ற தான 3 கால விஷயங்களையும் அறியலாம்.

(28) 4 வருஷம், அப்படி ஜபித்தால் இந்த்ராதி தேவர்களை நேரில் தர்சிக்கலாம்.

(29) 5 வருஷம் அப்படி ஜபித்தால் அணி மாதிரி அஷ்ட ஸித்திகளுண்டாகும்.

(30) 6 வருஷம் ஜபித்தால் இஷ்டமான ரூபத்தை எடுக்கலாம்.

(31) 7 வருஷம் ஜபித்தால் தேவராக ஆகலாம்.

(32) 12 வருஷம் ஜபித்தால் ப்ரும்மா வாகலாம்.

(33) நித்யம் காலையில் 1000 காயத்ரீ ஜபம் செய்தால் 1 மாஸத்தில் நாம் செய்த ஸகல பாபங்களும் களும்.

காயத்ரீ மஹிமையும், ஐஹிக பயனும்

மநு—பூ :: புவ :: ஸுவ :: மூன்று பாத முள்ள காயத்ரீ இவைகளை ரிக், யஜுஸ், ஸாம என்ற 3 வேதங்களிலிருந்து பொறுக்கி, காயத்ரியாக அமைத்தார் பகவான். அதை ஜபித்தால் 3 வேத அத்யயனம் செய்த பலனைப் பெறலாம்.

(2) ஸந்த்யை முதலிய நித்ய கர்மாக்களை விட்ட பாபம் ஆயிரம் முறை காயத்ரீ ஜபம் செய்தால் அகலும்.

(3) மோக்ஷ ஸாதனமாகிய ஸமாதியை விட காயத்ரீ ஜபம் சிறந்தது. இதில் பரப்ரும்மத்தின் பெயரான ஓங்காரமிருப்பதால் இதே க்ஞானம். ஸமாதி. இதைவிடச் சிறந்த ஸாதனம் வேறொன்று மில்லை.

யமர் : ப்ரும்மா, ஸம்ஹிதை, பதம், க்ரமம், ஜடை, கனம், முதலியவைகளுடன் 4 வேதங்களை

ஒரு தட்டிலும் காயத்ரியை மற்றொரு தட்டிலும் வைத்துத் தராசால் நிறுத்தார். இரண்டும் ஏற்றத் தாழ்வின்றி ஸமமாகவே இருந்தன. காயத்ரி 4 வேதங்களுக்கும் ஸமமானது.

சங்கரர் : ஸ்நாநத்திற்குரிய மந்த்ரங்களில் அக மர்ஷணம், ஹோம மந்த்ரத்தில் வ்யாஹ்ருதி, மந்த்ர ஜபத்தில் காயத்ரி மந்த்ரம் இவைகளே மிகச் சிறந்தவைகள்.

ப்ருஹ்மா : காயத்ரியை விட சிறந்த ஜப மந்த்ரமில்லை. அதைவிட உயர்ந்த தபஸ் இல்லை. அதைவிட சிறந்த த்யானம் செய்யத்தக்க வஸ்து இல்லை. அதை விடச் சிறந்த ஹோம மந்த்ர மில்லை.

வ்யாஸர் : 10 முறை காயத்ரியை ஜபித்தால் 3 நாளில் செய்த பாபமகளும். 100 முறை ஜபித்தால் ஸர்வ பாபங்களுமகளும். ஆயிரம்முறை ஜபித்தால் உப பாதங்கள் அகலும். கோடி முறை ஜபித்தால் விரும்பிய ஸகலமும் கிட்டும். ராஜாகலாம். தேவனுமாகலாம்.

ஸம்வர்த்தர் : பாபங்களை அகற்ற காயத்ரியை விடச் சிறந்த மந்த்ரமில்லை. ஆஹார நியமத்துடனும் ஆசாரத்துடனும் ஜபித்தால் தான் அது பலனைத் தரும். லக்ஷம் முறை ஜபித்தால் ஸகல பாபங்களும் அகலும். தகாத அன்னத்தைப் புஜித்தவன் 1000 காயத்ரி ஜபித்தால்தான் சுத்தனாவான்.

விச்வாமீதர் : காயத்ரி ஜபம் செய்பவனுக்கு எங்கும் பயமில்லை. நான்கு வேதங்களிலும் இதற்கு ஸமமான மந்த்ரமில்லை. வேதம், யாகம், தானம், தபஸ் ஆகியவை காயத்ரியின் ஒரு கலைக்குக் கூட ஸமமாகாது. எதை விட்டாலும் காயத்ரியை விடாதே.

யோக யாக்குவல்கயர் : முதல்நாள் உபவாஸ
மிருந்து காலையில் 1000 காயத்ரீ ஜபம் செய்தால்
ப்ரும்மஹத்தி தவிர மற்றெல்லா பாபங்களும்
அகலும். நித்யம் காயத்ரீ ஜபம் ஒழுங்காகச் செய்
தால் எந்த பாபதானம் வாங்கினாலும் தோஷம்
கிடீடே அண்டாது. 100 ஜபம் செய்த பின்
ஸ்நானம் செய்வது, ஜலத்தில் மூழ்கி 100 ஜபம்
செய்வது, 100 ஜபம் செய்து ஜலத்தைக் குடிப்பது
இவைகளால் உடனே ஸகல பாபங்களு மகலும்.

மார்கண்டேயர் : ஒருவனால் எவ்வளவு பாபம்
செய்யமுடியுமோ அவ்வளவு பாபங்களைச் செய்
திருந்தாலும் 10 ஆயிரம் காயத்ரீ ஜபம் செய்து
விட்டால் அவைகள் பறந்தோடும். தீர்க்க ஆயுளைத்
தரும்.

சதுர்விம்சதி மதம் : கோடி ஜபம் ப்ரும்மஹத்தி
பாபத்தையும், 80 லக்ஷ ஜபம் ஸுராபான பாபத்
தையும், 70 லக்ஷ ஜபம் ஸ்வர்ணம் திருடிய பாபத்
தையும், 60 லக்ஷ ஜபம் குரு பத்ரீ கமந பாபத்
தையும், 80 ஆயிரம் ஜபம் காலையில் செய்தால்
மற்ற ஸகல பாபங்களையும் அகற்றும்.

யாக்கு வல்கயர் : காயத்ரீ தில ஹோமம் செய்
தால் ஸகல பாபங்களும் நீங்கும்.

யோக யாக்கு வல்கயர் : சுத்தனாய் ஊக்கத்
துடன் நெய்யுடன் கலந்து காயத்ரீ தில ஹோமம்
செய்தால் ஸகல பாபங்களுமகலும்.

வஸிஷ்டர் : எந்த பாபம் செய்திருந்தாலும்
அது அகல காயத்ரீ தில ஹோமம் அல்லது ஜபம்
செய்தால் அவை அகலும் என்பது நிச்சயம்.

ஸ்ம்ருதி ரத்னம் : தந்தை வாங்கிக் கொண்டு
பிறருக்குக் காயத்ரீ ஜபத்தை அளித்தால் அப்
போதே அவன் சண்டாளன் ஆவான்.

காயத்ரீ ஜபம்:—ஆவணி அவிட்டம் ஆன வுடன் இப்படி ஒரு நாள் ஆயிரம் ஜபம் செய்யும் படி விதிக்கப்பட்டுள்ளது. ஓராண்டில் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ நாம் செய்த மஹா பாபங்கள் அகலவும் தோஷங்களால் பதிதனாகாமலிருக்கவும், இது ப்ராயச்சித்த கர்மாவாக விதிக்கப்பட்டது. ப்ராம்மணார்த்தம் சாப்பிட்டால் 108 காயத்ரீ, மர்ஸ்யம், ஆப்திகம், ஸபிண்டகரணம் முதலியவைகளில் சாப்பிட்டால் 1008 காயத்ரீ ஜபம் ப்ராயச்சித்தமாக விதிக்கப்பட்டுள்ளது. அத்தகைய காலங்களில் நித்ய ஸந்த்யாவந்தந காயத்ரியைக் காலத்தில் செய்து விட்டு சுமார் 8½ மணிக்கு மேல் ப்ராயச்சித்தமான காயத்ரி ஜபத்தை செய்யவேண்டும்.

பூணூல் யக்ஞோப வீதமாகவே இருக்கும் போது-தாவடமாகப் போட்டுக் கொள்ளாமல்—ஜலமல விஸர்ஜனம் செய்தால், அந்த அசுத்தமான பூணூலை விலக்கிச் சுத்தமாக புது பூணூல் அணிந்து 108 காயத்ரீ ஜபம் செய்யவேண்டும். இதுபோல் மற்ற கர்மாக்களிலும் குற்றம் நேர்ந்தால் காயத்ரீ ஜபம் விதிக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால் காயத்ரீ எத்தகைய உத்தம மந்த்ரம் என சொல்லாமலே விளங்கும். 3 நாள் ஸந்த்யை ஜபம் செய்யாவிடில் ப்ராம்மண்யத்தை இழந்து நாயாகப் பிறக்கிறான்.

தேவீ பாகவதம் 11-ம் ஸ்கந்தம் 1-வது அத்தியாயம் முதல் 7-வது வரை காயத்ரீ விஷயம் கூறப்படுகிறது. ஒவ்வொரு அக்ஷரத்திற்கும் ரிஷி, சந்தஸ் தேவதை, தத்வம், முத்ரை, சக்தி, வர்ணம் முதலியவைகள் அங்கு கூறப்பட்டிருப்பதை இங்கு எழுதுகிறோம். முத்ரைகளைக் குரு முகமாகவே அறியவும் ந்யாஸம்: இரு கை விரல்களிலுமுள்ள 24 ரேகை

காயத்ரீ ஜபத்திற்கு அடியிற் கண்டவர்க
ளால் பூர்ணபலன் கிடைக்காமல் போகும்படி
சாபம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆதலால் அந்த சாப
விமோசன மந்த்ரங்களைக் கூறவேண்டும் என்பர்.

1. ப்ரும்ம சாப விமோசனம்.
2. விச்வாமித்ர ,,
3. வஸிஷ்ட ,,

காயத்ரீ கவசம், ஸஹஸ்ர நாம பாராயணம் செய்வதும் விசேஷமாகும். காயத்ரீ புரஸ்சரணை செய்பவருக்கு இவை மிக முக்யமானவைகள்.

குறிப்பு

ஸந்த்யா வந்தனத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு மந்தரத்திற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை உண்டு. இவைகளைச் சொல்லி அனுஷ்டிப்பது விசேஷமானது. ஆனால், பலவித காரணங்களை முன்னிட்டு பெரும்பாலானவர் இவைகளைச் சொல்வதில்லை. ஒவ்வொருவரும் இவைகளை அறிந்து, அனுஷ்டித்து ஸந்த்யா வந்தனத்தின் பூர்ண பலனைப் பெறவேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளையும் சேர்த்துப் போட்டிருக்கிறோம்.

ஸந்த்யா வந்தனம்

கை கால்களை அலம்பி, ஸூத்தனாய், புண்ட்ரம் தரித்து, கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாய் குத்திட்டு அமர்ந்து, இரு முழங்கால்களுக்கும் இடையில் கைகளை வைத்துக் கொண்டு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

आचमनम्—अच्युताय नमः । अनन्ताय नमः । गोविन्दाय नमः ॥
केशव । नारायण । माधव । गोविन्द । विष्णो । मधुसूदन । त्रिविक्रम
वामन । श्रीधर । हृषीकेश । पद्मनाभ । दामोदर ॥

ஆசமனம்: அச்யுதாய நம: அனந்தாய நம:
கோவிந்தாய நம:—என்று மும்முறை தீர்த்த மெடுத்து
ப்ரும்ம தீர்த்தத்தால் அருந்தி, இரு முறை உதட்டை
ஜலத்தால் துடைத்து, கேஸவ, நாராயண, மாதவ,
கோவிந்த, விஷ்ணோ, மதுஸூதன, த்ரிவிக்ரம, வாமன,
ஸ்ரீதர, ஹ்ருஷீகேஸ, பத்மநாப, தாமோதர—என்று
12 பகவன் நாமாக்களையும் குறிப்பிட்ட விரல்களால்
அந்தந்த அவயவங்களைத் தொடவேண்டும்

குறிப்பு: எப்பொழுது ஆசமனம் செய்தாலும், மும்
முறை அருந்தியவுடன், இரு முறை துடைத்து, பிறகு
கேசவ முதலிய நாமாக்களால் தொடவேண்டும்

शुक्लान्वरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजं ।

प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वं विघ्नोपशान्तये ।

ஸூக்லாம்பரதரம் விஷ்ணும் ஸ்ரீவரணம் சதுர்ப்புஜம்
ப்ரஸன்ன வதனம் த்யாயேத் ஸர்வ விக்னோப ஸாந்தயே

(வெண்மை வஸ்த்ரம் தரித்தவரும், எங்கும் வ்யா
பித்து இருப்பவரும், சந்த்ரணைப் போன்ற நிற முடைய
வரும், நான்கு கைகளை உடையவரும், ப்ரஸன்னமான
(மலர்ந்த) முகத்தை உடையவருமானவரை (விநாயகரை)

எல்லா இடையூறுகளும் நீங்குவதற்காக த்யானம் செய்ய வேண்டும்). த்யாயே = த்யானம் செய்கிறேன் என ஒரு பாடமும் உண்டு.

என்று சொல்லி, அர்த்தத்தை மனதில் த்யானம் செய்து, தலையில் 5 முறை குட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

ப்ரணாயாமம்:—ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः ओं महः ओं जनः ओं तपः
ओं सत्यं । ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः
प्रचोदयात् ॥ ओमापो ज्योतीरसो ऽमृतं ब्रह्म भृभुवस्सुवरोम् ॥

ப்ராணாயாமம் :—ஓம் பூ : , ஓம் புவ : , ஓகும் ஸுவ : , ஓம் மஹ : , ஓம் ஜன : , ஓம் தப : , ஓகும் ஸத்யம் ஓம் தத்ஸவிதுர் வரேண்யம். பர்க்கோ தேவஸ்ய 'தீமஹி. தியோ யோன: ப்ரசோதயாத். ஓமாபோ ஜ்யோதீ ரஸோ அம்ருதம் பரஹ்ம பூர்புவஸ் ஸுவரோம்.

(இதன் விரிவான அர்த்தத்தை “ப்ராணாயாமம்” என்ற தலைப்பின் கீழ் காணவும்).

ஸங்கல்பம்

ममोपात्तसमस्तदुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर (श्रीमन्नारायण)
 प्रीत्यर्थं

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீப்ரமேஸ்வர (ஸ்ரீமன் நாராயண) ப்ரீத்யர்த்தம்.

காலையில்

प्रातस्सन्ध्यां उपासिष्ये प्रभातस् सन्त्याम् उपालिष्ये

பகலில்

माध्याह्निकं करिष्ये मात्स्यान्हरिकम् करिष्ये.

மாலையில்

सायं सन्ध्यां उपासित्ये सायम् सन्तयाम् उपालिष्ये.
என ஸங்கல்பம் செய்து கொண்டு.

ओं श्री केशवाय नमः

ஓம் ஸ்ரீ கேஸுவாய நம :

என்று மோதிர விரலால் ஜலத்தில் ப்ரணவத்தை
எழுதி நெற்றிக்கிட வேண்டும்.

மார்ஜனம்

आपोहिष्ठेति मन्त्रस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः ; देवी

गायत्रीच्छन्दः आपो देवता । प्रोक्षणे विनियोगः ॥

ஆபோஹிஷ்டேதி மந்த்ரஸ்ய ஸிந்துத்வீப ரிஷி: தேவீ
காயத்ரீ சந்த: ஆபோ தேவதா. ப்ரோக்ஷணே விநியோக :

(“ஆபோஹிஷ்டா” என்ற மந்த்ரத்திற்கு ஸிந்து
த்வீபர் என்பவர் ரிஷி. தேவீ காயத்ரீ சந்தஸ். ஜலம்
தேவதை. இது ப்ரோக்ஷணத்தில் விநியோகிக்கப்படு
கிறது—அதாவது இந்த ஆபோஹிஷ்டா என்ற மந்த்ரத்
தைச் சொல்லி ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்)
முதல் ஏழு மந்த்ரங்களால் ஸிரஸ்ஸுவில் ப்ரோக்ஷித்து,
“யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத” என்பதால் கால்களில்
ப்ரோக்ஷித்து, அடுத்த மந்த்ரத்தால் மறுபடி ஸிரஸ்ஸுவில்
ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ओं। आपो॑ हि॒ ष्टा॑ म॒यो॒भुवः॑। तान॑ ऊ॒र्जे॑ द॒धात॑न। म॒हे र॑णाय॒

चक्ष॑से। यो॒व॒शि॒श॒व॒त॒मो॑ र॒सः॑। तस्य॑ भा॒ज॒य॒ते॒हनः॑। उ॒श॒ती॒रि॒व॑

मा॒तरः॑। तस्मा॑ अ॒रं ग॑मा॒म वः॑। यस्य॑ क्ष॒या॒य जि॒न्व॑य। आपो॑

ज॒न॒य॒था च॑ नः। ओं भूर्भुव॑स्सु॒वः॑। (जलेन आत्मानं परिविच्य)

ஓம். ஆபோஹிஷ்டா மயோ புவ : | தா ந ஊர்ஜே
ததாதன | மஹேரனாய சக்ஷஸே | யோவஸ்சிவதமோ
ரஸ : | தஸ்ய பாஜய தேஹ ந : | உஸதீரிவ மாதர : | தஸ்மா
அரம் கமாம வ : | யஸ்யக்ஷயாய ஜின்வத | ஆபோ ஜனயதா
ச ந : | ஓம் பூர் புவஸ் ஸுவ :

ஆப :	= ஓ ஜலதேவதையே
பூயம்	= தாங்கள்
மயோபுவ :	= இன்பத்தைத் தருபவராக
ஸ்தாஹி	= இருக்கிறீர்.
தா :	= அப்படி இன்பம் தரும் நீர்
ந :	= எங்களுக்கு
மஹே	= அதிகமாகவும்
ரனாய	= ப்ரகாசமாகவுமிருக்கின்ற
சக்ஷஸே	= அறிவு உண்டாவதற்காக
ஊர்ஜே	= அன்ன ரஸத்தை
ததாதன	= அளியும்.
ய : ரஸ :	= எந்த ரஸம்
வ :	= உம்மிடம்
ஸிவதம :	= மிகச் சிறந்ததாக இருக்கிறதோ
தஸ்ய	= அந்த ரஸத்தை
உஸதீ :	= அன்புள்ள
மாதர : இவ	= தாய் மகனுக்கு அளிப்பதுபோல்
பாஜயத	= எங்களுக்கு அளியும்.
யஸ்ய	= எந்த ரஸமானது
க்ஷயாய	= ஸ்திரமாக இருக்க வேண்டுமென்று
ஜின்வத	= விரும்புகிறீர்களோ
தஸ்மை	= அந்த ரஸத்தைப் பெறுவதற்காக
வ :	= உங்களை
அரம்கமாம	= விசைவாக வந்தடைகிறோம்.

ஆப :	= ஓ ஜலதேவதையே	
ந :	= எங்களை	[யும்.
ஜனயதா	= நல்லபிறப்புள்ளவர்களாகச் செய்	

ஓம் பூர் புவஸ்ஸுவ : என்று சொல்லி
தீர்த்தத்தால் தன்னைப் பரிஷேசனம் செய்ய வேண்டும்.

(கருத்து) உலகத்திற்கு ஸுகத்தைத் தருவதற்காக
முதலில் ஜலமே படைக்கப்பட்டது. ஸ்னான பானாதிகளா
லும், பயிரை வ்ருத்தி செய்து அன்னத்தையும் மற்ற ரஸங்
களையும் தருவதாலும், ஜல தேவதை நமக்கு இன்பமூட்டு
கிறது. குழந்தைகள் செய்யும் குற்றத்தை மன்னித்துக்
குழந்தைகளுக்குத் தாய், தான் உண்ணாமல்கூட உயர்ந்த
ஸத்துள்ள பொருளை அளிப்பாள். தாய் போலுள்ள
தீர்த்த தேவதையே எனக்கு அத்தகைய அன்னைபோல்,
அன்னாதிகளைத் தந்து இவ்வுடலை ரக்ஷியும். ஸ்தூல உட
லுக்குள் இருக்கும் ஸூக்ஷ்ம உடலுக்கு அறிவே உண
வல்லவா? அதில் உயர்ந்ததான திவ்ய க்ஞானத்தை எனக்
களியும். உமதருளால் நான் பேரின்பம் பெறவேண்டும்.
இவ்வுலக வாழ்க்கைக்கு அவஸ்யமானது ஜலம். ஜலத்தின்
ஸூக்ஷ்மாம்சமே ப்ராணன். மங்களகரமான ரஸத்தால்
இவ்வுடலுக்கும், மிகமிக மங்களமான ரஸத்தால்
ஜீவனுக்கும் நன்மை யளிக்கும்படி இந்த மந்த்ரத்தால்
வேண்டுகிறோம்.

காலையில்

सूर्यश्चेत्यनुवाकस्य अग्नि ऋषिः । देवी गायत्री छन्दः ।

सूर्यो देवता । आत्मशुद्ध्यर्थे अपां प्राशने विनियोगः ।

ஸூர்யஸ் சேத்யனுவாகஸ்ய அக்னி ரிஷி :

தேவி காயத்ரி சந்த : ஸூர்யோ தேவதா.

ஆத்ம ஸூத்யர்த்தே அபாம் ப்ராஸனே விநியோக :

“ஸூர்யஸ்ச” எனும் அனுவாகத்திற்கு ரிஷி
அக்னி. சந்தஸ் தேவீ காயத்ரீ. தேவதை ஸூர்யன். ஆத்ம
ஸூத்திக்காக தீர்த்தத்தைச் சாப்பிடுவதில் விரிபோகிக்
கப்படுகிறது.

सूर्यश्चमामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः।

पापेभ्यो रक्षन्तां । यद्रात्र्या पापमकार्षि । मनसा वाचा हस्ताभ्यां ।

षड्भ्यां उदरेण शिशना । रात्रिस्तदवलुपतु । यत्किञ्च दुरितं मयि ।

इदमहं मामृतयोनौ । सूर्येज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

ஸூர்யஸ்ச மாமன்யுஸ்ச மன்யுபதயஸ்ச மன்யு
க்ருதேப்⁴ய: | பாபேப்⁴யோ ரக்ஷந்தாம் | யத்ராத்யா பாப
மகார்ஷம் | மனஸா வாசா ஹஸ்தாப்³யாம் | பத்³ப்⁴யாம்
உத³ரேண ஸிஸ்னு | ராத்ரிஸ் தத³வலும்பது | யத்கிஞ்ச
துரிதம் மயி | இத³மஹம் மாமம்ருதயோநௌ | ஸூர்யே
ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா.

ஸூர்யஸ்ச = ஸூர்யனும்

மன்யுஸ்ச = மன்யு எனும் கோபதேவதையும்

மன்யுபதயஸ்ச = மன்யுபதி என்பவரும்

மன்யுக்ருதேப்⁴ய: = கோபத்தால் செய்த

பாபேப்⁴ய: = பாபங்களிலிருந்து

மா ரக்ஷந்தாம் = என்னைக் காக்கட்டும்.

ராத்யா = இரவில்

மனஸா = மனதினாலும்

வாசா = வாக்கினாலும்

ஹஸ்தாப்³யாம் = கரங்களாலும்

பத்³ப்⁴யாம் = கால்களாலும்

உத³ரேண = வயிற்றினாலும்

ஸிஸ்நா	= ஆண் குறியினாலும்
யத்பாபம்	= எந்த பாபத்தை
அகார்ஷம்	= செய்தேனோ
தத்	= அந்த பாபத்தையும்
மயி	= என்னிடத்தில்
யத்கிஞ்ச	= வேறு எதேனும்
துரிதம்	= பாபமிருந்தால் அதையும்
ராத்ரி :	= ராத்ரி தேவதை
அவலும்பது	= போக்கடிக்கட்டும்.
இதமஹம்	= இந்த ஜீவ வடிவான என்னை
அம்ருத	} = முக்தியளிப்பவரான
யோனௌ	
ஸூர்யே	} = ஸூர்யனாகிற அக்னியில்
ஜ்யோதிஷி	
ஜஹோமி	} = ஸ்வாஹா என்று ஹோமம்
ஸ்வாஹா	

செய்கிறேன்.

(கருத்து). நாம் மனதாலும், வாக்கினாலும், கைகளாலும், கால்களாலும், வயிற்றாலும், ஆண் குறியாலும் சில பாபங்களைச் செய்கிறோம். பகலில் அதைச் செய்யும் போது பகலுக்கு அதிஷ்டான தேவதையும் ஸூர்யனும் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவரே பின்னர் யமலோகத்தில் ஸாக்ஷியாக வருகிறவர். ஆதலால் அந்த ஸூர்யனும் அவரால் உண்டு பண்ணப்பட்ட பகல் தேவதையும் (இரவானால் அக்னியும், இரவு தேவதையும்) அந்த பாபங்களைப் போக்கடிக்கட்டும். அதே போல் மன்யு, மன்யுபதி என்பவர்களையும் வேண்டுகிறோம். மன்யு என்பது கோபம். கோபத்திற்குப் பதியானவர் மன்யுபதி. இவர்களும் கோபத்தினால் நாம் செய்யும் பாபத்தைப் போக்கி நம்மைச் சுத்தமாகச் செய்

யட்டும் என வேண்டுகிறோம். காமம், கோபம் என்பது மனதின் ஒரு மாறுதலேயாம். எங்கும், எதிலும், எக் காலத்திலும் ஈசன் நிறைந்திருப்பதால் காமம் கோபம் முதலியன உண்டாகும்போது அதன் வழியாகவும் பகவானையே நினைக்கவேண்டும். அவனன்றி அணுவும் அசையாது. ஒ ப்ரபோ! மன்யுவாகவும், மன்யுபதியாகவும் உள்ளவரே! உம்மால் தூண்டப்பட்டே பாபங்களைச் செய்கிறோம். அந்த பாபத்திலிருந்து எம்மை விடுவியும். (இதே கருத்துக் கொண்டே காமே கார்ஷீத் மன்யுர கார்ஷீத் என நமஸ்கரிக்கிறோம்)

பகலில்

आपः पुनन्तु इत्यानुवाकस्य आप ऋषिः ।

अनुष्टुप् छन्दः । ब्रह्मणस्पतिर्देवता ।

ஆப : புனந்து இத்யனுவாகஸ்ய ஆப ரிஷி :

அனுஷ்டுப் சந்த : ப்ரஹ்மணஸ்பதிர் தேவதா.

“ஆப : புனந்து” எனும் அனுவாகத்திற்கு (ஆப:) ஜலம் ரிஷி:, அனுஷ்டுப் சந்தஸ் ப்ரஹ்மணஸ்பதி தேவதை. ஸூர்யஸ்ச என்பதுபோல் இதுவும் ப்ராஸனத்தில் விரியோகிக்கப்படுகிறது

आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् ।

पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूता पुनातु माम् ॥

यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम ।

सर्वे पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहं स्वाहा ॥

ஆப : புனந்து ப்ருதி²வீம் ப்ருதி²வீ பூதா புனது
மாம் | புனந்து ப்ரஹ்மணஸ் பதி : ப்ரஹ்ம பூதா புனது

மாம் | யது³ச்சி²ஷ்டம் அபோஜ்யம் யத்³வாது³ஸ்சரிதம்
மம | ஸர்வம் புனந்து மாமாபோ அஸதாஞ்ச ப்ரதி க்ரஹக்கு
ஸ்வாஹா.

ஆப :	= ஜலதேவதை
ப்ருதிவீம்	= பூமியை
புனந்து	= சுத்தமாகச் செய்யட்டும்.
பூதா ப்ருதிவீ	= சுத்தமான பூமி
மாம் புனது	= என்னைச் சுத்தமாகச் செய்யட்டும்
ப்ரஹ்ம	} = வேதத்திற்கு தலைவரான பரமாத்
ணஸ்பதி :	
புனந்து	= (என்னை) சுத்தமாக்கட்டும்.
ப்ரஹ்ம பூதா	= இயற்கையில் சுத்தமான வேதம்
மாம் புனது	= என்னைச் சுத்தமாக்கட்டும்.
உச்சிஷ்டம்	= ஒருவர் சாப்பிட்டமிகுதியும்
அபோஜ்யம்	= சாப்பிடத் தகாததுமான
யத்	= எது என்னால் சாப்பிடப்பட்ட தோ அந்த பாபத்தையும்
மம	= என்னால் செய்யப்பட்ட
யத்வா	} = எந்த பாபம் உண்டோ
துஸ்சரிதம்	
ஸர்வம்	= அந்த எல்லா பாபங்களையும்
மாம்	= என்னையும்
ஆப :	= ஜலதேவதை
புனந்து	= பரிசுத்தம் செய்யட்டும்.
அஸதாம்	= தகாதவர்களிடமிருந்து வாங்கிய
ப்ரதிக்ரஹம்ச	= தானம் வாங்குவதால் உண்டான பாபத்தையும் ஜலதேவதை போக் கடிக்கட்டும்
ஸ்வாஹா	= பாபமற்ற என்னை ஆத்மாவிடம் சேர்க்கிறேன்.

(கருந்து) ஜலம் எனது பூத உடலைச் சுத்தமாக்கட்டும். பூத உடல் மூலமாக ஜீவனுக்கும் அல்லது ஸைக்ஷிம உடலுக்கும் சுத்தி ஏற்படட்டும். ப்ரும்மாவிற்கும் (வேதத் திற்கும்) பதியான பகவான் என்னைச் சுத்தமாக்கட்டும். எங்கும் எப்போதும் சுத்தமான வேதம் என்னைச் சுத்தமாகச் செய்யபட்டும். என்னை அசுத்தமாகச் செய்யும் மலாதிசுளும் உண்ணத் தகாததை உண்டது, தகாதவருடன் தகாத வழியில் சேர்ந்தது முதலிய ஸகல பாபங்களையும் ஜலதேவதை போக்கடிக்கட்டும். அஸத்துக்களிடமிருந்து தானம் வாங்கிய பாபத்தையும் அகற்றட்டும். அதற்காக என்னையே ஆத்மாவினிடம் ஹோமம் செய்கிறேன். (அதாவது ஆத்மாவிடம் ஜீவனைச் சேர்த்து த்யானம் அல்லது ஆத்மானு ஸந்தானம் செய்கிறேன்).

மாலையில்

अग्निश्चेत्यनुवाकस्य सूर्य ऋषिः ।

देवी गायत्री छन्दः । अग्निदेवता ।

அக்னி ஸ்சேத்யனுவாகஸ்ய ஸூர்ய ரிஷி:

தேவீ காயத்ரீ சந்த: , அக்னிர் தேவதா.

“அக்னிஸ்ச” எனும் அனுவாகத்திற்கு ரிஷி ஸூர்யன். சந்தஸ் தேவீ | காயத்ரீ. தேவதை அக்னி.

अग्निश्चमामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः ।

पापेभ्यो रक्षन्तां । यदहं पापमकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्यां ।

पद्भ्यामुदरेण शिश्ना । अहस्तदवलुपतु । यत्किञ्च दुरितं मयि ।

इदमहं माममृतयोनौ । सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

அக்னிஸ் மாமன்யுஸ் மன்யுபதயஸ் மன்யு க்ரு
தேப்⁴ய: | பாபேப்⁴யோ ரக்ஷந்தாம் | யத³ஹ்நு பாப
மகார்ஷம் | மனஸா வாசா ஹஸ்தாப்⁴யாம் | பத்³ப்யாம்
உத³ரேண ஸிஸ்நு | அஹஸ்தத³வலும்பது | யத்கிஞ்ச
து³ரிதம் மயி || இத³மஹம் மாமம்ருத யோநௌ | ஸத்யே
ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா.

காலையில் சொல்லப்பட்ட “ஸூர்யஸ்” என்ற மந்த்
ரத்தின் தாத்பர்யமே இதற்கும். ஆனால், “ஸூர்யஸ்”
என்பதற்கு பதில் “அக்னிஸ்” (அக்னி) என்றும்
“ராத்யா” என்ற இடத்தில் “அஹ்நா” (அஹ்நா—
பகலில்) என்றும், “ஸூர்யே ஜ்யோதிஷி” என்பதற்கு
பதில் “ஸத்யே ஜ்யோதிஷி” (ஸத்யமான ஜ்யோதிஸ்
வலில்) என்றும் மாற்றி, “ஸூர்யஸ்” என்ற மந்த்ரத்
தின் அர்த்தத்தையே இதற்கும் கொள்ளவும்.

ஸூர்யஸ், ஆப: புனந்து, அக்னிஸ் என்ற
மந்த்ரங்களைச் சொல்லி, தீர்த்தத்தை “ஸ்வாஹா” என்று
உட்கொண்டு, ஆசமனம் செய்யவேண்டும்.

மறுபடி மார்ஜனம்

ததிக்ராவ்ண இதி மத்ரஸ்ய வாமதேவ ஋ஷி:

அனுஷ்டுப் சந்த: ததிக்ராவா தேவதா, ப்ரோக்ஷணே

விநியோக: :
ததிக்ராவ்ண இதி மந்த்ரஸ்ய வாமதேவ ரிஷி:,
அனுஷ்டுப் சந்த: ததிக்ராவா தேவதா. ப்ரோக்ஷணே
விநியோக: :

(ததிக்ராவ்ண: என்ற மந்த்ரத்திற்கு வாமதேவர்
ரிஷி. அனுஷ்டுப் சந்தஸ். ததிக்ராவா என்பது தேவதை.
ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்வதில் இம்மந்த்ரம் விநியோகிக்கப்
படுகிறது.)

दुधिकाणो अकारिषं । जिणोरश्वस्य वाजिनः ।

सुरमिनो मुखाकरत् । पण आयूषि तारिषत् । आपोहिष्ठा....नः॥

ததிக்ராவண்ணே அகாரிஷம் ஜிஷ்ணோரஸ்வஸ்ய வாஜினஃ
ஸுரபி நோ முகாகரத் ப்ரண ஆயுகும்ஷி தாரிஷத்

(பிறகு முன் சொல்லப்பட்ட ஆபோ ஹிஷ்டா
என்ற மந்த்ரத்தைச் சொல்லி ப்ரோக்ஷணம்)

ஜிஷ்ணோ :	=ஜயசீலரும்
அஸ்வஸ்ய	=ஜகத் வ்யாபியும்
வாஜின :	=அன்னமுள்ளவரும் (ஆகிய)
ததிக்ராவண்ண :	=ததிக்ராவா எனும் தேவதைக்கு
அகாரிஷம்	= (ஸ்துதிகளை) செய்தோம்.
ந :	= (அவர்) எங்களுடைய
முகா	=முகத்தை
ஸுரபின :	=வாஸனையுள்ளதாக
கரத்	=செய்யட்டும்.
ஆயுகும்ஷி	=வாழ்க்கையையும்
ப்ரதாரிஷத்	=உபத்ரவமில்லாமல் நடத்தட்டும் (தீர்க்காயுஸ் உள்ளதாகச் செய் யட்டும்)

பிறகு 'ஆபோ ஹிஷ்டா' முதல் "ஜனயதாசந:" வரை.

(கருத்து) உலகைத் தரித்து வியாபித்திருப்பதால்
"ததிக்ராவா" என்பவர் பரமாத்மா என்பர் சிலர். தயிர்
ஹோமம் அக்னியில் செய்யப்படுவதால் அக்னியே ததிக்
ராவா என்பர் சிலர். அவர் ஜயமுள்ளவர். வேகமாகச்
செல்பவர். அவரைத் துதிக்கின்றோம். அவர் நமது
முகத்தை வாஸனையுள்ளதாகச் செய்யட்டும். ஆயுளையும்

வ்ருத்தி செய்யட்டும். (இந்த மந்தரத்திற்கு ஸாரபிமதி என்று பெயர். முன் கூறப்பட்ட ஆபோஹிஷ்டாதி மந்தரங்களின் அர்த்தத்தை இங்கு சேர்த்துப் படிக்கவும்.)

அகமர்ஷணம்

द्रुपदादिव मुञ्चतु । द्रुपदा दिवेन्मुमुचानः । सिन्नः स्नात्वी
मलादिव । पूत पवित्रेणैवाज्यं । आपश्शुन्धन्तु मैनसः ।

த்ருபதாதிவ முஞ்சது, த்ருபதாதிவேன் முமு சான :
ஸ்வின்னஸ் ஸ்னாத்வீ மலாதிவ. பூதம் பவித்ரேணே வாஜ்யம்.
ஆபஸ்ஸுந்தந்து மைனஸ :

த்ருபதாதிவ	= கட்டுமரத்திலிருந்து விடுபடுவது போல் (என்னை)
முஞ்சது	= (ஸகலவிதமான பாபத்திலிருந்தும்) விடுவிக்கட்டும்.
த்ருபதாத்	= கட்டுமரத்திலிருந்து
முமுசான : இவ	= விடுபட்டவன் போலும்
ஸ்வின்ன :	= வியர்வையுள்ளவன்
ஸ்னாத்வீ	= ஸ்னானம் செய்து
மலாத்	= அழுக்கிலிருந்து (விடுபட்டவன் போலவும்)
பவித்ரேண	= ஸம்ஸ்காரத்தால்
பூதம்	= அசுத்தத்திலிருந்து நீங்கிய
ஆஜ்யம் இவ	= நெய்போலும்
மா	= என்னை
ஆப :	= ஜலதேவதை
ஏனஸ :	= பாபங்களிலிருந்து
ஸுத்தந்து	= ஸுத்தனாகச் செய்யப்பட்டும்.

(கருத்து) கட்டுண்டவன் தொழுக்கட்டையிலிருந்து விடுபடுவது போலும், வியர்வை உள்ளவன் ஸ்னானத்தினால் மலத்திலிருந்து விடுபடுவது போலும், நெய்யானது பவித்ரத்தினால் சுத்தமாவது போலும், என்னை ஜல தேவதை பாபத்திலிருந்து விடுவித்துச் சுத்தமாகச் செய்யட்டும். இந்த மந்தரத்தால் நம் உள்ளே உள்ள பாபம் ஜலத்தின் வழியாக வெளிவர, நாம் அதிலிருந்து விடுபட்டுச் சுத்தனாவோம். (தொழுக்கட்டை-முன் காலத்திய கால்விலங்கு).

ஜலத்தைக் கையில் எடுத்து இம்மந்தரத்தைச் சொல்லி, முகர்ந்து, கீழே விடவேண்டும். இதற்கு பதில் “ரிதஞ்ச” என்ற மந்தரம் கூறுவாருமுண்டு.

அர்க்ய ப்ரதானம்

अर्घ्यप्रदानमन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दः सविता देवता. अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

அர்க்ய ப்ரதான மந்த்ரஸ்ய விஸ்வாமித்ர ரிஷி : காயத்ரீ சந்த : ஸவிதா தேவதா. அர்க்யப்ரதானே விநியோக :

அர்க்யப்ரதான மந்த்ரத்திற்கு விஸ்வாமித்ரர் ரிஷி. காயத்ரீ சந்தஸ். ஸவிதா தேவதை. இது அர்க்ய ப்ரதானத்தில் விநியோகிக்கப் படுகிறது.

காயத்ரீ மந்த்ரத்தைக் கூறி, அர்த்தத்தை மனதில் நன்கு த்யானம் செய்து, இரு கைகளிலும் நிறைய ஜலம் எடுத்து, காலை மும்முறையும், பகலில் இரு அல்லது ஒரு முறையும், மாலையில் மூன்று முறையும் அர்க்யம் (காலையில் கிழக்கு முகமாயும், பகலில் கிழக்கல்லது வடக்கு முகமாயும், மாலையில் மேற்கு முகமாயும்,) அளிக்க வேண்டும். கட்டவிரல் சேரக்கூடாது.

பின்பு, ஒரு ப்ரானாயாமம் செய்து,
कालातीत प्रायश्चित्त अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

காலாதீத ப்ராயஸ்சித்த அர்க்ய ப்ரதானம் கரிஷ்யே

என்று ஸங்கல்பம் செய்து, மற்றுமொரு முறை காயத்ரி யைச் சொல்லி அர்க்யம் அளிக்க வேண்டும். உடனே, வ்யாஹ்ருதியைக் கூறி (ओं भूर्भुवःसुवः) ஓம் பூர்புவஸ் ஸுவ:) கரத்தில் தீர்த்தம் எடுத்து, தன் சரீரத்துடன் ஒரு ப்ரதக்ஷிணம் செய்து தீர்த்தத்தை சுற்றிவிடவேண்டும்.

பின், ஒரு ப்ரானாயாமம் செய்து,

असावादित्यो ब्रह्म ब्रह्मैवाहमस्मि । ब्रह्मैव सत्यम् ।

அஸாவாதித்யோ ப்ரஹ்ம. ப்ரஹ்மை வாஹமஸ்மி ப்ரஹ்மைவ ஸத்யம்.

(அஸௌ - இந்த, ஆதித்ய :—ஸூர்யனே, ப்ரஹ்ம-பரப்ரஹ்மம். அஹம் - நான், ப்ரஹ்மைவ அஸ்மி - ப்ரூம்மமாகவே இருக்கிறேன். ப்ரஹ்மைவ ஸத்யம் - ப்ரூம்மமே ஸத்யம்) என்று இரு கைகளையும் மார்புக்கு நேராக வளைத்து (சிறிது நேரம் கண்களை மூடி) 10 விரல்களாலும் மார்பைத் தொட்டுக்கொண்டு த்யானம் செய்ய வேண்டும். பிறகு ஆசமனம் செய்து, ஆதித்யன் முதலிய வர்களைக் குறித்துத் தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும்.

ஆதித்யம் தர்ப்பயாமி, ஸோமம் தர்ப்பயாமி, அங்காரகம் தர்ப்பயாமி, புதம் தர்ப்பயாமி, ப்ருஹஸ்பதிம் தர்ப்பயாமி, ஸூக்ரம் தர்ப்பயாமி, ஸனேஸ்சரம் தர்ப்பயாமி, ராகும் தர்ப்பயாமி, கேதும் தர்ப்பயாமி, கேஸவம் தர்ப்பயாமி, நாராயணம் தர்ப்பயாமி, மாதவம் தர்ப்பயாமி, கோவிந்தம் தர்ப்பயாமி, விஷ்ணும் தர்ப்பயாமி, மதுஸூதனம் தர்ப்பயாமி, த்ரிவிக்ரமம் தர்ப்பயாமி, வாமனம் தர்ப்பயாமி, ஸ்ரீதரம் தர்ப்பயாமி, ஹரிஷீகேசம்

தர்ப்பயாமி, பத்மஞாபம் தர்ப்பயாமி, தாமோதரம் தர்ப்பயாமி.

(கருத்து) ஆதித்யம் தர்ப்பயாமி — ஆதித்யனை நாடி தர்ப்பணம் செய்து, அவரைத் திருப்தி செய்து வைக்கிறேன். ஸோமன், அங்காரகன், புதன், ப்ருஹஸ்பதி, ஸுக்ரன், ஸனைஸ்சரன், ராகு, கேது, கேஸவன், நாராயணன், மாதவன், கோவிந்தன், விஷ்ணு, மதுஸூதனன், த்ரிவிக்ரமன், வாமனன், ஸ்ரீதரன், ஹ்ருஷீகேசன், பத்மநாபன், தாமோதரன் — இந்த நாமாக்களுக்கும் முன்போல் அர்த்தம் கொள்ளவும்.

பின், ஆசமனம் செய்து, ஸந்த்யா கர்மாவைப் பூர்த்தி செய்கிறோம்.

ஜபம்

சுத்தமான இடத்தில், ஆஸனத்தில், தீர்த்த பாத்ரத்தை எதிர் பக்கம் வைத்துக்கொண்டு காலையில் கிழக்கு முகமாகவும், பகலில் (மாத்யான்ஹிகத்தில்) கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாகவும், மாலை யில் மேற்கு முகமாகவும், நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, மேல் வஸ்த்ரத்தை, யக்ஞோபவீதமாய் போட்டுக்கொண்டு, ஜபத்திற்கு ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

கீழ்வரும் ஸ்லோகத்தைக்கூறி நமஸ்கரிக்கவேண்டும்.

आब्रह्म लोकादाशेषात् आलोका लोकपर्वतात् ।

ये वसन्ति द्विजा देवाः तेभ्यो नित्यं नमो नमः ॥

ஆப்ரஹ்ம லோகாத் ஆஸேஷாத் ஆலோகா லோகபர்வதாத் யே வஸந்தி த்விஜா தேவா : தேப்யோ நித்யம் நமோ நம :

(ப்ரும்ம லோகத்திலிருந்து பாதாளம் வரையும், லோகாலோக பர்வதம் வரையும் வலிக்கும் ப்ராம்மணர்க்

अपसर्पन्तु ये भूता ये भूता भुवि संस्थिताः ।

அபஸர்ப்பந்து யே பூதா யே பூதா புவி ஸம்ஸ்திதா :

(பூமியிலிருந்து விக்னத்தைச் செய்யும் பூதங்கள்
பரிவாக்கொயால் வெளியில் செல்லட்டும்).

पृथिव त्वया धृता लोकाः देवि त्वं बिष्णुना धृता ।

ப்ருத்வி த்வயாத்ருதா லோகா : தேவித்வம் விஷ்ணுனு த்ருதா
த்வம்ச தாரய மாம்தேவி பவித்ரம் குரு ச ஆஸனம்

ஸங்கல்பம் : “ஸுக்லாம்பரதரம்” குட்டிக்கொண்டு
ப்ராணாயாமம் செய்து, மமோபாத்த ஸமஸ்த துரித
க்ஷயத்வாரா ஸ்ரீ பரமேஸ்வர (ஸ்ரீமன் நாராயண) ப்ரீத்
யர்த்தம்.

(காலையில்) ப்ராதஸ் ஸந்த்யா காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம்
கரிவ்யே

(பகலில்) மாத்யா ஹ்னிக ,, ,, ,,

(மாலையில்) ஸாயம் ஸந்த்யா ” ” ”

ப்ராணயாமத்தில் கீழ்வரும் மந்த்ரங்கள் அடங்கியுள்ளன :—

- | | |
|-----------------------|--|
| (1) ப்ரணவம் | } இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை பின் வருமாறு : |
| (2) ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள் | |
| (3) காயத்ரீ | |
| (4) காயத்ரீ ஸிரஸ் | |

(१) प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्म, देवी गायत्री छन्दः, परमात्मा देवता ।

ப்ரணவஸ்ய ரிஷி:ப்ரஹ்ம, தேவீ காயத்ரீ சந்த :
பரமாத்மா தேவதா

ப்ரணவத்திற்கு ப்ரஹ்ம ரிஷி. தேவீ காயத்ரீ சந்தஸ்
பரமாத்மா தேவதை.

(२) भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि भृगु कुत्स वसिष्ठ गौतम काश्यप
आङ्गीरस ऋषयः, गायत्री उष्णिक् अनुष्टुप् बृहती पङ्क्ति
त्रिष्टुप् जगत्यः छन्दांसि, अग्नि वायु अर्क बागीश वरुण इन्द्र
विश्वेदेवा देवताः ॥

பூராதி ஸப்த வ்யாஹ்ருதீனாம் அத்ரி ப்ருகு குத்ஸ
வஸிஷ்ட கௌதம காஸ்யப ஆங்கிரஸ ரிஷய:, காயத்ரீ
உஷ்ணிக் அனுஷ்டுப் ப்ருஹதி பங்க்தி தரிஷ்டுப் ஜகத்ய:
சந்தாம்ஸி, அக்னி வாயு அர்க்க வாகீஸ வருண இந்த்ர
விஸ்வே தேவா தேவதா:

பூ⁴:, பு⁴வ:, ஸுவ:, மஹ:, ஜன:, தப:, ஸத்யம்,
என்ற ஏழு ஸப்த வ்யாஹ்ருதிகள் எனப்படும். இவை
ஒவ்வொன்றிற்கும் முதலில் ப்ரணவத்தை (ஓம்) சேர்த்துக்
கொள்ள வேண்டும்.

வ்யாஹ்ருதி	ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை
ஓம் பூ:	அத்ரி	காயத்ரீ	அக்னி
,, புவ:	ப்ருகு	உஷ்ணிக்	வாயு

வ்யாஹ்ருதி	ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை
— ஒம் ஸுவ :	குத்ஸர்	அனுஷ்டுப்	அர்க்க
„ மஹ :	வவில்டர்	ப்ருஹதீ	வாகீஸ
„ ஜன :	கௌதமர்	பங்க்தி	வருண
„ தப :	காஸ்யபர்	த்ரிஷ்டுப்	இந்த்ர
„ ஸத்யம்	ஆங்கீரஸர்	ஜகதீ	விஸ்வே
			தேவர்

(3) सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः, देवी गायत्री छन्दः, सवितादेवता ॥

ஸாவித்ரியா ரிஷி : விஸ்வாமித்ர : , தேவீ காயத்ரீ
சந்த : , ஸவிதா தேவதை.

“ஸாவித்ரீ” மந்த்ரத்திற்கு விஸ்வாமித்ரர் ரிஷி.
தேவீ காயத்ரீ சந்தஸ். ஸவிதா தேவதை.

(4) गायत्री शिरसो ब्रह्मा ऋषिः, अनुष्टुप् छन्दः, परमात्मा देवता

காயத்ரீ ஸிரஸோ ப்ரஹ்மா ரிஷி : அனுஷ்டுப்
சந்த : | பரமாத்மா தேவதா ॥

காயத்ரீ ஸிரஸ் எனும் (ஒம் ஆபோ ஜ்யோதி
ரஸோ அம்ருதம் ப்³ரும்ம பூ⁴ர் பு⁴வஸ் ஸுவரோம்)
மந்த்ரத்திற்கு ப்ரும்மா ரிஷி. அனுஷ்டுப் சந்தஸ்,
பரமாத்மா தேவதை.

प्राणायामे विनियोगः प्राणायामे विनियोगः :

இது ப்ரானாயாமத்தில் விநியோகிக்கப்படுகிறது.

ப்ரானாயாமம் மந்த்ரத்தைச் சொல்லி 10 முறை
முன் சொன்னபடி செய்யவேண்டும்.

ப்ரானாயாம மந்த்ர அர்த்தம்

ப்ரணவம் பரமாத்மாவைக் கூறுகிறது. “ஓமிதி
ப்ரும்மா” என்று உபநிஷத் வர்ணிக்கிறது. ஒங்காரத்

தில் அகார, உகார, மகார என்ற மூன்று எழுத்துக்களும் அடங்கி இருக்கின்றன. “ஆத்ம ஸ்வரூபத்தைக் கூறுகிறேன்.” “அதே ஒம்” என பல உபநிஷத்துகள் கூறுகின்றன. ஒம் என்பதை ஸப்த ப்ரும்மம் என்றும், பரமாத்மாவின் வாசகம் என்றும் கூறுவார்கள். மாண்டூக்ய உபநிஷத்தில் இது விரிவாகக் காணப்படுகிறது. பகவன் நாமாவைச் சொன்னால் பாபம் அகன்று புண்யம் உண்டாகிறதல்லவா? அங்ஙனம் பரமாத்மாவின் நாமாவை (நாம ரூபமில்லாவிடினும் வ்யவஹார காலத்தில் நாம ரூபம் உண்டு) ஜபித்தால் புண்யமெனக் கூறவும் வேண்டுமா? இந்த ப்ரணவத்தின் பொருளை நன்கு உணர்ந்து கூறுதல்தான் ப்ரும்மாவைக் குறையச் சிறையிலிட்டார். சிவனார் மநங்குளிர ப்ரணவார்த்தத்தை ஸுப்ரஹ்மணியர் உபதேசித்தார். துறவிகளுக்கே ஸர்வாதிகாரமுள்ள இதை, நமக்கு ப்ராணாயாமம், காயத்ரீ, பஞ்சாக்ஷரீ, அஷ்டாக்ஷரீ முதலிய மஹாமந்த்ரம், ஸஹஸ்ரநாமம், அஷ்டோத்தர சதநாமா முதலிய அர்ச்சனைகள் ஆகியவற்றிலும் சேர்த்து அருள் புரிந்திருக்கிறார்கள்.

பூ:, புவ:, ஸுவ:, மஹ:, ஜன:, தப:, ஸத்யம் என்பது ஏழு லோகங்கள். 14 உலகையும் சதுர்முகன் வேதத்தைக்கொண்டே படைத்தார். “ஸ பூரிதி வ்யாஹரத்” அவர் பூ: என்று கூறினார். பூலோகம் உண்டாயிற்று. அதேபோல் ஏழு வ்யாஹ்ருதிகளையும் கூறி ஏழு லோகங்களையும் படைத்தார். முறையே பூலோகத்திலிருந்து நற்கர்மாக்களைச் செய்து எல்லா லோகங்களையும் கடந்து ப்ரும்ம லோகஞ் செல்லவேண்டும். ஒவ்வொரு லோகத்தின் அளவு, தூரம், அங்கு வலிப்பவர், அங்கு செல்வதற்கேற்ற புண்ய கர்மா இவைகளைப் பற்றி புராணங்கள் விரிவாகக் கூறுகின்றன. ஒவ்வொரு வ்யா

ஹ்ருதியிலும் ப்ரணவத்தைச் சேர்த்தே கூறுவதால், அதைப்படைத்து, அதனுள் நுழைந்து, அங்கு இங்கு எதைபடி எங்கும் வ்யாபகமாக நிற்கின்ற பரமாத்மாவை த்யானம் செய்வதாகும்.

காயத்ரியே அடுத்தபடியாக அமைந்த மந்த்ரம். நமது புத்தியைத் தூண்டுபவரான பரமாத்மாவின் மிகச் சிறந்ததான தேஜஸ்ஸை த்யானம் செய்கிறேன் என்று அதன் பொருள். அதுவும் ஸூத்த பரமாத்ம ஸ்வரூபத்தையே த்யானம் செய்வதாகும்.

அடுத்த படியுள்ள காயத்ரீ ஸிரஸ் என்பதும் பரமாத்ம ஸ்வரூபத்தையே விளக்கிக் கூறுவதாம். ஜலமாயும், ஜ்யோதிஸ்ஸாயும், ரஸமாயும், அம்ருதமாயுள்ள ப்ரும்ம ஸ்வரூபம், ஸ்ருஷ்டி வடிவமாகவும், ஸ்திதி ரூபமாகவும், லய வடிவமாகவும் இருக்கின்றது என்று பொருள். இதில் முன்னும் பின்னும் ப்ரணவத்தைக் கூறி இடையில் ப்ரணவார்த்தமே கூறப்பட்டது.

சுருங்கச்சொல்லின், ப்ரணவம், ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள், காயாத்ரீ, காயத்ரீ சிரஸ் என்று நான்கு வகையிலும் பரமாத்ம ஸ்வரூபமே கூறப்படுகிறது. ஆதலால் முக்திக்கு வித்தான க்ஞானத்தைப்பெற பரம்பரா ஸாதனமான கர்மாவில் அடிக்கடி ப்ராணாயாமம் கூறப்படுகிறது. எல்லாம் சேர்ந்திருப்பதால் காயத்ரியைப் போல் இதற்கும் எங்கும் பெருமை கூறப்படுகிறது. காயத்ரியைவிடச் சிறந்த மந்த்ரமில்லை எனக் கூறிவிட்டதால் இதைக் காயத்ரியைப்போல் சிறந்ததெனக் கூறவேண்டியிருக்கிறது. உண்மையில் பரமாத்மாவைப் பற்றிய ஸகல மந்த்ரங்களும் இதில் சேர்ந்திருப்பதால், இது ஒப்பு உயர்வற்ற உத்தம மந்த்ர ரத்னம் எனத் தகும். ஆதலின் ஒவ்

வொரு கர்மாவின் ஆரம்பத்திலும் ப்ராயஸ்சித்தமாகவும் விதிக்கப்பட்டுளது ப்ராணயாமம்.

காயத்ரீ ஆவாஹன மந்த்ரம்

आयावित्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः । अनुष्टुप् छन्दः ।

गायत्री देवता ॥ गायत्र्यावाहने विनियोगः ॥

आ॒या॒तु॒ व॒र॒दा॒ दे॒वी॒ अ॒क्ष॒रं॒ ब्र॒ह्म॒ सं॒मितं॑ । गाय॒त्रीं॑ छ॒न्द॒सां॑ मा॒तेदं॑
ब्र॒ह्म॒ जु॒ष॒स्व॒नः॑ । ओ॒जो॑ऽसि॒ स॒हो॑ऽसि॒ व॒ल॒म॒सि॒ भ्रा॒जो॑ऽसि॒ दे॒वा॒नां॑
धा॒म॒ ना॒मा॒सि॒ वि॒श्व॒म॒सि॒ वि॒श्व॒ा॒यु॒स्रः॑ । स॒र्व॒म॒सि॒ स॒र्वा॒युः॑ अ॒भि॒भू॒रं॑
गा॒य॒त्रीं॑ आ॒वा॒ह॒यामि॒, सा॒वि॒त्रीं॑ आ॒वा॒ह॒यामि॒, सर॒स्वतीं॑ आ॒वा॒ह॒यामि॑ ॥

ஆயாது இத்யனுவாகஸ்ய வாமதேவ ரிஷி:, அனுஷ்டுப் சந்த:, காயத்ரீ தேவதா. காயத்ரீயாவாஹனே விநியோக:

ஆயாது வரத³ாதே³வீ அக்ஷரம் ப்³ரஹ்ம ஸம்மிதம் க³ாயத்ரீம் சந்தஸாம் மாதேத³ம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வன: ஓஜோஸி. ஸஹோஸி. ப³லமஸி. ப்⁴ராஜோஸி தே³வானாம் த⁴ாமநாமாஸி. விஸ்வமஸி விஸ்வாயு: ஸர்வமஸி ஸர்வாயு: அபி⁴பூ⁴ரோம் க³ாயத்ரீம் ஆவாயாமி, ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி, ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி.

வரதா	= தன்னை அடைந்தவருக்கு, ஸகல இஷ்டங்களையும் கொடுப்பவளும்
அக்ஷரம்	= நித்யமாயுள்ளவளும்
ப்ரஹ்ம	} = ப்ரணவத்திற்கு ஸமமானவளும்
ஸம்மிதம்	
சந்தஸாம்	} = எல்லா சந்தஸ்களுக்கும் தாயாக இருப்பவளுமாகிய
மாதா	
காயத்ரீம்	= காயத்ரீ எனும்

தேவீ	= தேவதை
ஆயாது	= இங்கே வரட்டும்.
ந :	= எங்களுடைய
இதம் } ப்ரஹ்ம }	= ஸ்தோத்ர ரூபமான இந்த வேத வாக்யத்தை
ஜுஷஸ்வ	= (ஓ காயத்ரியே) நீர் அங்கீ கரித் துக்கொள்ளும்.
ஓஜ: அலி	= (நீரே) இந்த்ரியங்களுக்கு ஸக்தி யாய் இருக்கிறீர்.
ஸஹோலி	= சத்ருவை அகற்றும் சக்தியாய் இருக்கிறீர்.
பலமலி	= பலமாயிருக்கிறீர்.
ப்ராஜோலி	= ப்ரகாசமாயிருக்கிறீர்
தேவானாம்	= தேவர்களுடைய
நாம	= ப்ரவித்திபெற்ற
தாமாலி	= தேஜஸ்ஸாயிருக்கிறீர்
விஸ்வமலி	= நீரே எல்லாமாயிருக்கிறீர்
விஸ்வாயு:	= எல்லாவற்றின் ஆயுளையும் வருத்தி செய்கிறீர்
ஸர்வமலி	= உம்மிடம் ப்ரீதி செய்யும் வஸ்துக் களை நிர்வஹிப்பவள் நீரே.
ஸர்வாயு:	= கால விசேஷங்களைச் செய்பவ ளும் நீரே.
அபிபூ:	= ஸகல பாபங்களையும் போக்குப வர் நீரே. (இப்படிப்பட்ட)
காயத்ரீம்	= காயத்ரியை
ஓம்	= ப்ரணவஸ்வரூபியாக
ஆவாஹயாமி	= ஆவாஹனம் செய்கிறேன்
ஸாவித்ரீம் } ஆவாஹ யாமி }	= ஸாவித்ரியாக ஆவாஹனம் செய் கிறேன்.

ஸரஸ்வதீம் } = ஸரஸ்வதியாக ஆவாஹனம் செய்
ஆவாஹயாமி } கிறேன்.

(கருத்து) இந்த மந்த்ரம் காயத்ரியின் ஆவாஹநத் திற்காகக் கூறப்பட்டனும், இது காயத்ரியின் பெருமையை விளக்குகிறது.

வரமளிக்கும் தாயே, நீரே அழிவற்ற ப்ரும்ம ஸ்வரூபம். வேதங்களுக்கெல்லாம் தாய். அந்த பரப்ரும்ம ஸ்வரூபத்தை நாங்களடையும்படி செய்யும். நீர் ஓஜஸ் ஸாகவும், மனோபலமாகவும், சரீர பலமாகவும் இருக்கிறீர். ஸ்வப்ரகாசமானவள். தேவர்களுக்கு இருப்பிடம். உலகிற்கு ப்ராணாகவுமிருக்கிறீர். எல்லா வஸ்துக்களையும் வ்யாபித்து அவைகட்கு மேலாக இருக்கிறீர். ஒங்கார ரூபியாய், கானம் செய்வோரை ரக்ஷிப்பவளாக உள்ள உம்மை, ஆவாஹனம் செய்கிறேன். ஸாவித்ரியான உம்மை, ஸரஸ்வதியான உம்மை என்னிடம் ஆவாஹனம் செய்கிறேன்.

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः, नृचिद्वायत्री छन्दः,

सविता देवता, जपे विनियोगः

ஸாவித்ரியா ரிஷி: விஸ்வாமித்ர: , ந்ருசித் காயத்ரீ சந்த: ஸவிதா தேவதா. ஜபே விநியோக:

“ஸாவித்ரீ” மந்த்ரத்திற்கு ரிஷி விஸ்வாமித்ரர். ந்ருசித் காயத்ரீ சந்தஸ், ஸவிதா தேவதை. ஜபத்தில் விநியோகப்படுகிறது.

காயத்ரீ ஜபம்

கர ந்யாஸம் :

ओं तत्सवितुः ब्रह्मात्मने अङ्गुष्ठाभ्यां नमः

वरेण्यं विष्णवात्मने तर्जनीभ्यां नमः

भर्गो देवस्य रुद्रात्मने मध्यमाभ्यां नमः
 धीमहि सत्यात्मने अनामिकाभ्यां नमः
 धियो यो नः ज्ञानात्मने कनिष्ठिकाभ्यां नमः
 प्रचोदयात् सर्वात्मने करतल करपृष्ठाभ्यां नमः

ஓம் தத்ஸவிது : ப்ரஹ்மாத்மனே அங்குஷ்டாப்யாம் நம :
 வரேண்யம் விஷ்ணுவாத்மனே தர்ஜனீப்யாம் நம :
 பர்க்கோ தேவஸ்ய ருத்ராத்மனே மத்யமாப்யாம் நம :
 தீமஹி ஸத்யாத்மனே அநாமிகாப்யாம் நம :
 தியோ யோ ந : க்ஞானாத்மனே கனிஷ்டிகாப்யாம் நம :
 ப்ரசோதயாத் ஸர்வாத்மனே கரதல கரப்ருஷ்டாப்யாம்
 நம :

அங்க ந்யாஸம் :

ओं तत्सवितुः ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः
 वरेण्यं विष्ण्वात्मने शिरसे स्वाहा
 भर्गो देवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट्
 धीमहि सत्यात्मने कवचाय हुम्
 धियो यो नः ज्ञानात्मने नेत्रत्रयाय वौषट्
 प्रचोदयात् सर्वात्मने अस्त्राय फट्

ஓம் தத்ஸவிது : ப்ரஹ்மாத்மனே ஹ்ருதயாய நம :
 வரேண்யம் விஷ்ணுவாத்மனே ஸிரஸே ஸ்வாஹா
 பர்க்கோ தேவஸ்ய ருத்ராத்மனே ஸிகாயை வஷட்
 தீமஹி ஸத்யாத்மனே கவசாய ஹும்
 தியோ யோ ந : க்ஞானாத்மனே நேத்ரத்ரயாய வெளஷட்
 ப்ரசோதயாத் ஸர்வாத்மனே அஸ்த்ராய பட்
 பூர் புவஸ் ஸுவரோம் இதி திக் பந்த : என்று சொல்லி
 நம்மைச் சுற்றி ப்ரதக்ஷிணமாய் விரல்களால் சொடுக்க
 வேண்டும்.

த்யானம் : 9, 10 11, 12 பக்கங்களில் கூறியபடி
த்யானம் செய்து, அர்த்தத்தை அனு ஸந்தானம் செய்ய
வேண்டும்.

பஞ்ச பூஜை :

लं पृथिव्यात्मने गन्धां धारयामि
अं आकाशात्मने पुष्पाणि समर्पयामि
यं वाय्वात्मने धूपं आब्रापयामि
रं वह्न्यात्मने दीपं दर्शयामि
वं अमृतात्मने अमृतं निवेदयामि
सं सर्वात्मने सर्वोपचारान् समर्पयामि ।

லம் ப்ருதிவ்யாத்மனே கந்தாம் தாரயாமி
அம்ஆகாஸாத்மனே புஷ்பாணி ஸமர்ப்பயாமி
யம் வாய்வாத்மனே தூபம் ஆக்ராபயாமி
ரம் வஹ்ந்யாத்மனே தீபம் தர்ஸயாமி
வம் அம்ருதாத்மனே அம்ருதம் நிவேதயாமி
ஸம் ஸர்வாத்மனே ஸர்வோபசாரான் ஸமர்ப்பயாமி

यो देवस्सविताऽस्माकं धियो धर्मादि गोंचराः ।

प्रैरयेत्तस्य यद्भर्गस्तद्वरेण्यं उपास्महे ।

யோ தே³வஸ்ஸவிதா அஸ்மாகம் தி⁴யோ த⁴ர்மாதி³
கே³ாசரா : , ப்ரேரயேத்தஸ்ய யத்³ப⁴ர்க்க³ஸ் தத்³வரேண்
யம் உபாஸ்மஹே.

(எந்த ஸ-ஓர்ய தேவன் நம்முடைய புத்தியை தர்மம்
முதலியவற்றில் பற்றுள்ளதாகச் செய்கிறாரோ அந்த
ஸ-ஓர்யனுடைய ஸ்ரேஷ்டமான தேஜஸ்ஸை உபாவிக்
கிறோம்).

(அங்கன்யாஸ, கரன்யாஸ, பஞ்ச பூஜைகள் செய்யும்
விதத்தை அவரவர் ஆசார்யர் மூலம் அறிந்து கொள்ளவும்)

காயத்ரீ

ओं । भूर्भुवस्सुवः । तत्सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

ஓம் | பூ⁴ர் பு⁴வஸ்ஸுவ: | தத்ஸவிதுர் வரேண்யம்
ப⁴ர்க்கோ தே³வஸ்ய தீமஹி | தி⁴யோ யோ ந: ப்ரசோ
த⁴யாத் ||

ஐந்து இடங்களில் நிறுத்தி மூச்சுவிட்டு ஜபிக்க வேண்டும். 9, 10, 11, 12-வது பக்கங்களில் சொல்லப் பட்டபடி காயத்ரியை த்யானம் செய்யவேண்டும். 108, 54, 35 இதற்குக் குறையக்கூடாது. ஜபத்தை முடித்து (நின்று ஜபம் செய்யும்போதும், உட்கார்ந்து), ஒரு ப்ராணாயாமம் செய்து, முன்போல அங்கன்யாஸ, கரன்யாஸங்களைச் செய்து, “இதி திக் விமோக:” என்று அப்ரதக்ஷிணமாய் விரஸால் சொடுக்கி, பஞ்ச பூஜை (லம்—முதலியன) செய்து, உபஸ்தானம் செய்யவேண்டும்.

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः । अनुष्टुप् छन्दः ।

गायत्री देवता. गायत्र्युद्भासने विनियोगः ॥

உத்தம இத்யனுவாகஸ்ய வாமதேவரிஷி: அனுஷ்டுப்
சந்த: காயத்ரீ தேவதா. காயத்ரியுத் வாஸனே விநியோக:

“உத்தமே ஸிகரே” என்ற அனுவாகத்திற்கு வாம தேவர் ரிஷி. அனுஷ்டுப் சந்தஸ். காயத்ரீ தேவதா. காயத்ரியை உத்வாஸனம் செய்வதில் விநியோகிக்கப்படுகிறது.

उत्तमे शिखरे देवी भूभ्यां पर्वतमूर्धनि ।

॥ ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथा सुखम् ॥

உத்தமே ஸிகரே தேவி பூம்யாம் பர்வத மூர்த்தனி
ப்ராஹ்மணேப்யோ ஹ்யனுக்ஞானம் கச்சதேவி யதாஸுகம்.

தேவி	=	ஓ காயத்ரி தேவியே
பூம்யாம்	=	பூமிக்கு வந்த தாங்கள்
ப்ராஹ்ம ணேப்ய :	}	= ப்ராம்மணர்களுக்கு
அனுக் ஞானம்	}	= (ஜீவனத்திற்கு வேண்டியவைக ளைச் செய்து கொள்ளும்படி) அனுமதி அளித்துவிட்டு
உத்தமே	=	மிகச் சிறந்ததும்
ஸிகரே	=	எல்லாவற்றைம் விட உயர்ந்தது மான
பர்வத மூர்த்தனி	}	= ஸுமேரு பர்வத ஸிகரத்தில் உள்ள உம் இருப்பிடமான ப்ரும்ம லோகத்திற்கு
யதாஸுகம்	=	ஸுகமாக வந்தபடியே
கச்ச	=	போய் வாரும்

ஓ காயத்ரி தேவி, பூமியில் வந்து ப்ராம்மணர்களுக்கு
அருள் புரிந்து, உமது இஷ்டப்படி பர்வத சிகரத்திற்கு
ஸுகமாகச் சென்று வருவீர்.

காலையில்

मित्रस्येति मन्त्रस्य बिभ्वे देवा ऋषयः गायत्री छन्दः मित्रो
देवता. प्रातस्सन्ध्योपस्थाने विनियोगः

மித்ரஸ்யேதி மந்த்ரஸ்ய விஸ்வேதேவா ரிஷய : காயத்ரி
சந்த : மித்ரோ தேவதா. ப்ராதஸ் ஸந்த்யோபஸ்தானே
விநியோக

“மித்ரஸ்ய” எனும் மந்த்ரத்திற்கு விஸ்வே தேவர்
ரிஷிகள். காயத்ரி சந்தஸ். மித்ரன் தேவதை. ப்ராதஸ்

ஸந்த்யையின் (காலை) உபஸ்தானத்தில் விரியோகிக்கப் படுகிறது.

மித்ரச்ய¹ சர்ஷணி² த்ருத³: ஸ்ரவோ⁴ தேவஸ்ய⁵ ஸானசிம்⁶ । சத்யம்⁷ சித்ர⁸
 ஸ்வஸ்தமம்⁹ । மித்ரோ¹⁰ ஜநாந்¹¹ யாதயதி¹² ப்ரஜானம்¹³ மித்ரோ¹⁴ டா¹⁵தார¹⁶ ப்ருதி¹⁷வீ¹⁸
 முதயா¹⁹ । மித்ர²⁰: க்ருஷ்ண²¹ரணி²²மிஷா²³பிச²⁴ஷ்டே²⁵ ஸத்யாய²⁶ ஹவ்யம்²⁷ த்ருத²⁸வ²⁹த³⁰வி³¹தே³²ம ।
 ப்ர³³ ச³⁴ மித்ர³⁵ மர்தோ³⁶ அஸ்து³⁷ ப்ரயஸ்வாந்³⁸ யஸ்த³⁹ ஆ⁴⁰தி⁴¹த்ய⁴² ஸி⁴³க்ஷ⁴⁴தி⁴⁵ வ்ரு⁴⁶தே⁴⁷ன ।
 ந⁴⁸ ஹ⁴⁹ந்ய⁵⁰தே⁵¹ ந⁵² ஜி⁵³ய⁵⁴தே⁵⁵ த்வோ⁵⁶தோ⁵⁷ ந⁵⁸ை⁵⁹ம⁶⁰ ஹோ⁶¹ அ⁶²ஸ்தோ⁶³த்ய⁶⁴ந்தி⁶⁵தோ⁶⁶ ந⁶⁷ தூ⁶⁸ரா⁶⁹த் ॥

மித்ரஸ்ய சர்ஷணி த்ருத: ஸ்ரவோ தேவஸ்ய ஸானஸிம். ஸத்யம் சித்ரஸ்ரவஸ்தமம். மித்ரோஜனான் யாதயதி ப்ரஜானன் மித்ரோ தாதார ப்ருதிவீ முதத்யாம். மித்ர: க்ருஷ்ணரணிமிஷாபிசஷ்டே ஸத்யாய ஹவ்யம் க்ருதவத் விதேம. ப்ரஸமித்ர மர்த்தோ அஸ்து ப்ரயஸ்வான் யஸ்த ஆதித்ய ஸிக்ஷதி வ்ருதேன. ந ஹன்யதே ந ஜீயதே த்வோதோ நைனமஹோ அஸ்தோத்யந்திதோ ந தூராத்.

சர்ஷணி த்ருத: = ப்ரஜைகளைப் போஷிக்கின்ற வரும்

தேவஸ்ய = ப்ரகாசமான வருமாகிய

மித்ரஸ்ய = ஸூர்யனுடைய

ஸத்யம் = உண்மையான தும்

ஸானஸிம் = யோகிகளால் அடையக் கூடிய தும்

சித்ரஸ்ரவஸ்தமம் } = மிகவும் ஆஸ்ரயமாகக் கேட்கப் படுவதுமான

ஸ்ரவ: = கீர்த்தியை (ஸ்துதி செய்கிறேன்.)

மித்ர: = இந்த மித்ர தேவர்

ப்ரஜானன்	= அவரவர் கர்மா முதலியவைக ளேத் தெரிந்து
ஜனான்	= ஜனங்களை
யாதயதி	= அவரவர் கர்மாவக் கேற்றபடி நடப்பிக்கிறார்.
மித்ர :	= இந்த மித்ரதேவர்
ப்ருதிவீம்	= பூமியையும்
உத	= மேலும்
த்யாம்	= ஸ்வர்க்கத்தையும்
தாதார	= தரிக்கிறார்
மித்ர :	= மித்ரர் (ஸூர்யன்)
க்ருஷ்ட :	= ஜனங்களை
அநிமிஷா	= கண்கொட்டாமல்
அபிசஷ்டே	= பார்க்கிறார் (அவருக்கு நாம்)
க்ருதவத்	= நெய்யுடன் கூடிய
ஹவ்யம்	= ஹோமம் செய்யும் பொருளை
ஸத்யாய	= பூர்ண பலனை பெறுவதற்காக
விதேம	= அளிக்கிறோம்.
மித்ர, ஆதித்ய	= மித்ரராயிருக்கும் ஸூர்யரே
ய :	= எவன்
வ்ரதேன	= நியமத்தோடு
தே	= உம்மை
ஸிக்ஷதி	= உபசரிக்கிறானே
ஸ : மர்த்ய :	= அந்த மனிதன்
ப்ர	= அதிகமாய்
ப்ரயஸ்வான்	= கர்ம பலத்துடன் கூடினவனாக
அஸ்து	= ஆகட்டும்.
த்வோத :	= உம்மால் ரக்ஷிக்கப்பட்ட அவன்
(த்வயா ஊத :)	
நஹன்யதே	= ரோகம் முதலியவற்றால் பீடிக் கப்படமாட்டான்.

நஜீயதே

=சத்ருக்களால் ஜயிக்கப்படமாட்
டான்

(மேலும், இப்படி உம்மால் ரக்ஷிக்கப்பட்ட இவனை)

அம்ஹ : =பாபமானது

அந்தித : =ஸமீபத்திலும்

தூராத் =தூரத்திலும்

ந அஸ்னோதி =அணுகாது.

(கருத்து) மழை முதலியவைகளால் உலகைக் காக்கின்றவரான ஸூர்யனுடைய மண்டலத்தை நமஸ்கரிக்கிறேன். யோகிகள் அடையத்தக்கது அந்த மண்டலம். ஸத்யமானதும் விசித்ரமான தேஜஸ் உள்ளதுமான மண்டலத்தை வணங்குகிறோம். நீர் எல்லாவற்றையும் நன்கு உணர்ந்து எல்லோரையும் அவரவருக்கேற்ற கார்யத்தில் தூண்டுகிறீர். மித்ரரான நீர் பூமியையும் ஆகாசத்தையும் தரிக்கிறீர். ஜனங்கள் செய்யும் புண்ய பாபகர்மாக்களை நேராகப் பார்க்கிறீர். ஸத்ய ஸ்வரூபியான உமக்கு நெய்யுடன் ஹவிஸ்ஸைத் தருகிறோம். நியமத்துடன் உமக்கு ஹவிஸ்ஸைத் தருபவன் அன்ன பானங்களுக்குக் கஷ்டப்படமாட்டான். நீண்ட ஆயுள் ஜீவிப்பான். இப்போதோ முன் பிறவியிலோ செய்த பாபம் அவனை அணுகாது.

பகலில்

आसत्येन इति मन्त्रस्य हिरण्यगर्भ ऋषिः त्रिष्टुप् छन्दः सविता देवता

ஆஸத்யேன இதி மந்த்ரஸ்ய ஹிரண்யகர்ப்ப ரிஷி: த்ரிஷ்டுப் சந்த: ஸவிதா தேவதா.

“ஆஸத்யேன” என்ற மந்த்ரத்திற்கு ஹிரண்யகர்ப்பர் ரிஷி. த்ரிஷ்டுப் சந்தஸ். ஸவிதா தேவதை.

आसत्येन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतमर्त्यञ्च । हिरण्ययेन
 सविता रथेनाऽऽदेवो याति भुवना विपश्यन् ॥ उद्वयं तमसस्परि
 पश्यन्तो ज्योतिरुत्तरं । देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् । उदुत्यं
 जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः ! दृशे विश्वाय सूर्य । चित्रं देवानामुद-
 गादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः । आ प्रा द्यावा पृथिवी अन्तरिक्षं
 सूर्व आत्मा जगतस्तस्थुषश्च । तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्
 पश्येम शरदश्शतं जीवेम शरदश्शतं, नन्दाम शरदश्शतं, मोदाम
 शरदश्शतं, भवाम शरदश्शतं शृण्वाम शरदश्शतं, प्रब्रवाम
 शरदश्शतमजीतास्याम शरदश्शतं ज्योक् च सूर्य दृशे । य
 उदगान्महतोऽर्णवाद्भिर्भाजमानः सरिरस्य मध्यात्समा वृषभो
 लोहिताक्षस्सूर्यो विपश्चिन्मनसा पुनातु ।

ஆஸத்யேன ரஜஸா வர்த்தமாஜே நிவேஸ்யன் அம்ருதம்
 மர்த்யஞ்ச ஹிரண்யயேன ஸவிதா ரதேனுதேவோ யாதி புவன
 விபஸ்யன். உத்வயம் தமஸஸ்பரி பஸ்யந்தோ ஜ்யோதிருத்
 தரம். தேவம் தேவத்ரா ஸூர்யம் அகன்ம ஜ்யோதி ருத்தமம்
 உதுத்யம் ஜாத வேதஸம் தேவம் வஹந்தி கேதவ: த்ருஸே
 விஸ்வாய ஸூர்யம். சித்ரம் தேவானாம் உதகாதனீகம்
 சக்ஷுர்மித்ரஸ்ய வருணஸ்யாக்னே: ஆப்ரா த்யாவா ப்ருதிவி
 அந்தரீக்ஷகும் ஸூர்ய ஆத்மா ஜகதஸ் தஸ்துஷ்ச.
 தச்சக்ஷுர் தேவஹிதம் புரஸ்தாத் ஸூக்ர முச்சரத். பஸ்யேம

ஸ்ரதஸ்ஸதம் ஜீவேம ஸ்ரதஸ்ஸதம் நந்தாம ஸ்ரதஸ்ஸதம்
மோதாம ஸ்ரதஸ்ஸதம் பவாம ஸ்ரதஸ்ஸதம் ஸ்ருணுவாம
ஸ்ரதஸ்ஸதம் ப்ரப்ரவாம ஸ்ரதஸ்ஸதம் அஜீதாஸ்யாம ஸ்ர
தஸ்ஸதம் ஜ்யோக்ச ஸூர்யம் த்ருஸ்ய உதகான் மஹதோர்
ணவாத் விப்ராஜமான: ஸரிரஸ்யமத்யாத் ஸமா வ்ருஷ்போ
ஸோஹிதாக்ஷஸ் ஸூர்யோ விபஸ் சின் மனஸா புனது.

ஸத்யேன	= நல்லவர்களுக்கு ஹிதமாய் ப்ரகாசிக் கின்ற.
ரஜஸா	= தேஜஸ்வினூல்
ஆவர்த்த மான:	= சுற்றி வருபவரான
ஸவிதா தேவ:	= ஸூர்ய தேவன்
அம்ருதம்	= தேவர்களையும்
மர்த்யம் ச	= மனிதர்களையும்
நிவேஸயன்	= தங்கள் தங்கள் கார்யங்களை அனுஷ் டிக்கும்படி செய்துகொண்டு
ஹிரண்ய யேன	= ஸ்வர்ணமயமான
ரதேன	= ரதத்தில் ஏறிக்கொண்டு
புவனா	= உலகங்களில்
விபஸ்யன்	= அவரவர் கர்மங்களுக்குஸாக்ஷியாகப் பார்த்துக்கொண்டு
யாதி	= ஸஞ்சரிக்கிறார்.
தமஸஸ்பரி	= அந்தகாரதிகளை (இருட்டை) அழிப்பவரும்
ஜ்யோதி:	= தேஜோரூபமானவரும்
உத் தேவம்	= உத்தம தேவதையும்
உத்தரம்	= ஸ்ரேஷ்டமானவரும்
தேவத்ரா	= தேவதைகளை ரக்ஷிப்பவருமான

ஸூர்யம்	= ஸூர்யனை
பஸ்யந்த:	= பார்க்கும்
வயம்	= நாங்கள்
உத்தமம்	= ஸ்ரேஷ்டமான
ஜ்யோதி:	= தேஜஸை
அகன்ம	= அடைவோம்.
ஜாதவேத ஸம்	} = நாம் செய்யும் ஸகல கர்மாக்களையும் அறிந்தவரும்
ஸூர்யம்	
த்யம்	= ஸூர்யன் என்றும் ப்ரலித்தமான
தேவம்	= அந்த
தேவம்	= தேவரை
விஸ்வாய	= (உலகத்திலுள்ள) ஜனங்கள்
த்ருஸே	= பார்ப்பதற்காக
கேதவ:	= ஆயிரம் கிரணங்கள்
உத்வஹந்தி	= உயர வஹிக்கின்றன.
தேவானாம்	= தேவதைகளுக்குள்
சித்ரம்	= ஆஸ்சர்யகரமானதும்
மித்ரஸ்ய வருணஸ்ய அக்னே:	} = மித்ரன், வருணன், அக்னி இந்த தேவதைகளுக்கு
சக்ஷ:	
அநீகம்	= கண் போன்றதுமாகிய
உதகாத்	= ஸூர்ய மண்டலமானது
ஸூர்ய:	= உண்டாயிற்று.
ஜகத:	= (அம்மண்டலத்திலுள்ள) ஸூர்யன்
ஆத்மா	= ஜகத்தில் (உலகில்) உள்ளவர்களுக்கு
த்யாவா ப்ருதிவீ	} = ஆத்மாவாக இருந்து கொண்டு
அந்த ரிக்ஷம்	
ஆப்ரா:	= ஆகாசம், பூமி இவைகளையும்
	= ஸ்வர்க்கத்தையும்
	= வ்யாபித்திருக்கிறார்.

தேவஹிதம்	= தேவதைகளுக்கு ஹிதமானதும்
சகலம்:	= அவர்களுக்குக் கண் போன்றதும்
புரஸ்தாத்	= உதய காலத்தில்
ஸூக்ரம்	= வெளுப்பாக
உச்சரத்	= உதயமாவதுமான
தத்	= அந்த மண்டலத்தை
ஸாதஸ்பாதம்	= நூறு வருஷம்
பஸ்யேம	= பார்ப்போம். (ஆயுள் உள்ள வரையில் தர்சிக்கக் கடவோம்)
ஜீவேம	} = நூறு வருஷம் ஜீவிப்போம்.
ஸாதஸ்ப	
ஸாதம்	
நந்தாம ஸாதஸ்பாதம்	} = நூறு வருஷம் புத்ர பௌத்ராதிகள் நிறைந்தவர்களாக இருப்போம்.
மோதாம ஸாதஸ்பாதம்	
பவாம ஸாதஸ்பாதம்	} = நூறு வருஷம் ஸந்தோஷமுள்ளவராக இருப்போம்.
பவாம ஸாதஸ்பாதம்	
ப்ரப்ரவாம ஸாதஸ்பாதம்	} = நூறு ஆண்டு இன்பமான சொற்களையே சொல்வோம்.
ப்ரபுணவாம ஸாதஸ்பாதம்	
அஜீதாஸ்யாம ஸாதஸ்பாதம்	} = நூறு ஆண்டு சத்ருக்களால் ஜயிக்கப் படாதவர்களாவோம்.
ஜ்யோக்	
ஸூர்யம்	= ஸூர்யனை
த்ருஸே	= பார்க்க வேண்டுமென்று ப்ரார்த்திக்கிறோம்.

ய : ஸூர்ய :	= எந்த ஸூர்யன்
மஹத் :	} = பெரிய ஸமுத்திரத்திலிருந்து
அர்ணவாத் :	
உதகாத் :	= உதயமாகின்றாரோ
ஸரிரஸ்ய :	= ஜலத்தின்
மத்யாத் :	= நடுவில்
விப்ராஜ் :	} = ப்ரகாசிப்பவரும்
மான :	
வ்ருஷ்ப :	= அவரவர்களுக்கு இஷ்டமான பலனைக் கொடுப்பவரும்
லோஹி :	} = சிவந்த கண் உடையவரும்
தாக்ஷ :	
விபஸ்சித் :	= ஸர்வக்ருருமாகிய
ஸ : ஸூர்ய :	= அந்த ஸூர்யன்
மா :	= என்னை
மனஸா :	= ஆதரவுடன்
புனது :	= ரக்ஷிக்கட்டும்

(கருத்து) அழிவற்றதான தேஜஸ்ஸால் ஸூர்யன் என்கும் வியாபித்திருக்கிறார். தேவரையும் மனிதரையும் அவரவருக்கேற்ற வேலையைச் செய்யும்படி தூண்டுகிறார். அந்தக் கர்மாவிற்கேற்ற பலனைத் தருகிறவரும் அவரே. ஸ்வர்ண மயமான தேரில் ஏறி ஸகல புவனங்களையும் பார்த்துக்கொண்டு வருகிறார்.

இருளை நீக்கி மேலே ப்ரகாசிப்பவர் ஸூர்யனே. மற்றெல்லா தேஜஸ்ஸிலும் மிக உயர்ந்தவர். தேவர்களுக்கும் காப்பவர். ஸ்வப்ரகாசமான ஜ்யோதி ஸ்வரூபி. இத்தகைய ஸ்வரூபத்தைப் பார்க்கும் நாம் ப்ரும்ம ஜ்யோதிஸ்ஸை அடைவோம்.

அவர் எல்லாம் அறிந்தவர். ப்ரகாசமுள்ளவர், எல்லோரையும் தூண்டுபவர். அத்தகையவரை ஸகல ப்ராணிகளும் ஸ்தூலக்கண்ணால் வஸ்துக்களைக் காணவும், க்ஞானக்கண்ணால் ஆத்மஸ்வரூபத்தைத் தர்ஸிக்கவும் கிரணங்கள் அவரை மேலே தூக்கிச் சுமக்கின்றன.

தேவருக்கு ஸேனை போன்றவரும், மித்ரன், வருணன், அக்னி இவர்களுக்குக் கண்ணாக இருப்பவரும், மிக விசித்ரமாக இருப்பவருமான ஸூர்யன் கிழக்கு திசையில் உதயமாகின்றார். அவர் மண்டலம், த்யாவா, ப்ருதிவீ, அந்தரிக்ஷம், முதலிய எங்கும் வ்யாபித்திருக்கிறது. மண்டலாதிபதியான அவர், அசை பொருள் அசையாப் பொருள் அனைத்திற்கும் ஆத்மாவாக இருக்கிறார்.

கண்ணாயும் தேவர்க்கு ஹிதமாயும், கிழக்கே உதிப்பவரும், ப்ரகாச முள்ளவருமான ஆதித்யனை நூருண்டு பார்த்துக்கொண்டிருப்போம். நூருண்டு குறையின்றி ஸந்தோஷமாக இருப்போம். அங்ஙனம் ஸந்தோஷமாகவும், நல்ல கீர்த்தியுள்ளவராகவும், அவர் பெருமையைக் கேட்டுக்கொண்டும், சொல்லிக்கொண்டும் சத்ரு பயமில்லாதவர்களாகவும், நீண்டகாலம் அவரைப் பார்ப்போம். பெருங்கடலில் ஜலத்தின் நடுவிலிருந்து உதயமானதுபோல் தோன்றுகிறார். உபாலிப்பவருக்கு இஷ்டத்தை வர்ஷிப்பவரும் செந்தாமரைக் கண்ணனும் எல்லாம் அறிந்தவருமான அந்த ஸூர்யன் மனதால் நம்மை பாவனமாகச் செய்து ரஷிக்கட்டும்.

[இம்மந்த்ரத்தைச் சொல்லி “பஸ்யேம” என்பது முதல் இரு கை விரல்களாலும் வருண பாஸம் போட்டு, நடுவிலுள்ள த்வாரத்தின் மூலமாக ஸூர்யனைப் பார்க்க வேண்டும்].

மாலையில்

इमंमे इति मन्त्रस्य देवरात (शुनश्शेष) ऋषिः गायत्र्यादयः
छन्दांसि वरुणो देवता ।

இமம் மே இதி மந்த்ரஸ்ய தேவராத (ஸுனஸ்ஸேப)
ரிஷி : காயத்ரியாதய : சந்தாம்ஸி வருணே தேவதா

“இமம் மே” என்ற மந்த்ரத்திற்கு தேவராதர்
(ஸுனஸ்ஸேபர்) ரிஷி : காயத்ரி முதலியன சந்தஸ்.
வருணன் தேவர்.

इमं मे वरुण श्रुधी हव मद्या च मृडय । त्वामवस्युराचके ।
तत्त्वा यामि ब्रह्मणा वन्दमानस्तदाशास्ते यजमानो हविर्मिः ।
अहेडमानो वरुणेह बोध्युरुशं स मा न आयुः प्रमोषीः । यच्चिद्धिते
विशो यथा प्रदेव वरुण व्रतं । मिनीमसि द्यवि द्यवि । यत्किञ्चिदं
वरुण दैव्ये जनेभिद्रोहं मनुष्याश्चरामसि । अचित्तीयत्तव धर्मा
युयोपिम मा नस्तस्मादेनसो देव रीरिषः । कितबासो यद्रिरिषुः
न दीवि यद्वाघा सत्यमुतयन्न विन्न । सर्वा ता विष्य शिथिरेव
देवाथा ते स्याम वरुण प्रियासः ॥

இமம்மே வருண ஸ்ருதீஹவ மத்யாச ம்ருடய த்வாம
வஸ்ய ராசகே தத்வாயாமி ப்ரஹ்மண வந்தமானஸ் ததா
ஸாஸ்தே யஜமாநே ஹவீர்பி : | அஹேட மாநே வருணேஹ
போத்யுருஸூகம் ஸமாந ஆயு : ப்ரமோஷீ : | யச்சித்திதே
விஸோ யதா ப்ரதேவ வருணவ்ரதம் . | மினீ மனித்யவித்யவி

யக்கிஞ்சேதம் வருண தைவ்யே ஜனேபி த்ரோஹம் மனுஷ்
யாஸ்சராமஸி அசித்தியத்தவ தர்மா யுயோபிம மாநஸ்
தஸ்மா தேனஸோ தேவ ரீரிஷ : | கிதவாஸோ யத்ரிபு :
நதீவி யத் வாகா ஸத்யம் உதயன்ன வித்ம ஸர்வாதா விஷ்ய
ஸிதிரேவ தேவாதா தேஸ்யாம வருண ப்ரியாஸ : |

ஹே வருண	= ஓ வருண தேவரே
மே	= என்னுடைய
இமம்	= இந்த
ஹவம்	= ப்ரார்த்தனையை
ஸ்ருதி	= கேளும்.
அத்யாச	= இப்பொழுதே
ம்ருடய	= (என்னை) ஸுகப்படுத்த வேண் டும்.
அவஸ்யு :	= என்னைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று
த்வாம்	= உம்மை
ஆசகே	= வேண்டுகிறேன்.
தத்	= அதற்காக
த்வா	= உம்மை
ப்ரஹ்மண	= வேத வாக்யத்தால்
வந்தமான :	= ஸ்துதி செய்துகொண்டு
யாமி	= சரணமடைகிறேன்.
யஜமான :	= யாகம் செய்பவன்
ஹவீர்பி :	= புரோடாசம் முதலியவைகளால்
தத்	= தன் இஷ்டமான பலனை
ஆஸாஸ்தே	= கோருகிறான்.
ஹே வருண	= ஓ வருண தேவரே
அஹேடமான :	= கோபமில்லாதவராய்
இஹ	= இந்த உலகத்தில்

போதி	= என் ப்ரார்த்தனையை அங்கீகரிக்க வேண்டும்.
உரு ஸம்ஸ	= பெரிய கீர்த்தியை உடையவரே
ந :	= எமது
ஆயு :	= ஆயுஸ்ஸை
மாப்ரமோஷீ :	= நாஸம் செய்யாதீர்.
ஹே வருண தேவ	= வருண தேவரே
யத் வ்ரதம்	= எந்த வ்ரதமானது
தே	= உமக்காக செய்ய வேண்டுமோ
த்யவித்யவி	= தினந்தோறும்
விஸோயதா	= அதைச் செய்யாதவரைப்போல் நாங்களும்
ப்ர மிரீமஸி	= உமது வ்ரதத்தைச் செய்யாமல் விட்டோம்.
சித் ஹி	= (இரண்டும் அசை. பொருளில் லாத ஸப்தங்கள்)
ஹே வருண	= ஓ வருணரே
தைவ்யேஜனே	= தேவதைகளிடத்தில்
மனுஷ்யா :	= மனிதர்களாகிய நாங்கள்
யத் கிம் ச	= எந்த எந்த
இதம் .	= இவ்விதமான
அபித்ரோஹம்	= த்ரோஹத்தை
அசித்தி	= அக்ஞானத்தால்
சராமஸி	= செய்தோமோ
யத்	= எந்த
தவ	= உமது
தர்மா	= தர்மங்களை
யுபோமிம	= நாஸம் செய்தோமோ
ஹே தேவ	= ஓ தேவரே

ந :	= எங்களை
தஸ்மா த்	= அந்த
ஏனஸ :	= பாபத்தால்
மாரீரிஷ :	= ஹிம்ஸிக்காதீர்.
கிதவாஸ :	= கபடிகளாகிய எங்கள் சத்ருக்கள்
ந தீவி	= சூதாடு மிடத்தின்போல்
பத்	= எந்த பாபத்தை
ரிபு :	= என்மீது சுமத்தினார்களோ
ஸத்யம்	= உண்மையாகவே எதைச் செய் தோமோ
உத	= மேலும்
யத்	= எந்த பாபத்தை
ந வித்ம	= அறியவில்லையோ
தாஸ் ஸர்வா :	= அவை எல்லாவற்றையும்
விஷ்ய	= நாஸம் செய்யும்.
ஸிதிரா	= அவைகள் சிதறி அழியட்டும்.
அத	= பின்பு
தே	= உமக்கு
ப்ரியாஸ :	= இஷ்டர்களாக
ஸ்யாம	= ஆகக்கடவோம்

(கருத்து) ஓ வருண! இந்த என் ஸ்துதியைக் கேளும். என்னை நீர் காக்கவேண்டுமென விரும்பி உம்மை ப்ரார்த்திக்கிறேன். இப்போதே என்னை ஸுகமுள்ளவராகச் செய்யும். என்னை நீர் காக்கவேண்டுமென்று வேதமந்த்ரத்தால் உம்மைச் சரணமடைகிறேன். வேள்வி செய்பவர்தன்னை ரக்ஷிக்கவேண்டுமென்றல்லவா உமக்கு ஹவிஸ் ஸுகளைத் தருகிறார். பலரால் துதிக்கப்படும் வருண தேவரே! வைதிக கர்மமை விட்டதற்காக என்மீது கோபம் கொள்ளாதீர். என்னைச் சிறிது கவனியும். என்

ஆயுளைக் குறைக்காதீர். விவேகமற்றவனாய் உமது
வ்ருதத்தைப் ப்ரதி தினமும் செய்யாமல் இருந்தேன்.

தேவர்க்கும். மனிதர்க்கும், மற்ற ப்ராணிகளுக்கும்
எந்தெந்த த்ரோஹத்தை செய்தேனோ, க்ஞானமில்லாமல்
உமது ஸேவையைச் செய்யாமல் என்ன தீங்கு செய்
தேனோ அந்த பாபங்களுக்காக என்னை ஹிம்ஸிக்காதீர்.

சூதாடுபவர் பிறர்மீது காரணமின்றி பழி சுமற்று
வதுபோல் சத்ருக்கள் என்மீது எந்த பாபத்தைச் சுமத்து
கிறார்களோ, நான் தெரிந்தோ தெரியாமலோ, உண்மை
யாகவே எதைச் செய்தேனோ அந்த பாபத்தை ஸார
மில்லாத பொருளை அழிப்பது போல் நாஸம் செய்யும்.
உமக்கு யான் ப்ரியமுள்ளவனாக வேண்டும்.

திக் முதலிய வந்தனங்கள்

सन्ध्यायै नमः ஸந்த்யாயை நம:

सावित्र्यै ,, ஸாவித்ர்யை நம:

गायत्र्यै ,, காயத்ர்யை நம:

सरस्वत्यै ,, ஸரஸ்வத்தைய நம:

सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ
நம:

காலையிலும் பகலிலும் கிழக்கிலிருந்து ஆரம்பித்து
வரிசையாகவும், மாலையில் மேற்கிலிருந்து ஆரம்பித்து
வரிசையாகவும் நமஸ்கரிக்கவேண்டும்.

कामोऽकाशीन्मन्युरकाशीनमो नमः

காமோ கார்ஷீன் மான்யுரகார்ஷீன் நமோ நம:

(காமத்திற்கும் கோபத்திற்கும் அபிமானியான
தேவதையே என்னைப் பாபம் செய்யும்படி செய்தன:
அந்த பாபம் விலக நமஸ்கரிக்கின்றேன்.)

அபிவாதனம்

अभिवादये — आर्षेय प्रवरान्वित — गोत्रः — सूत्रः —
शाखाध्यायी—शर्मानामाहं अस्मि भो:

அபிவாதயே — ஆர்ஷேய ப்ரவரான்வித — கோத்ர:
ஸூத்ர:—ஸாகாத்யாயி—ஸர்மா நாமாஹம் அஸமிபோ:

அபிவாதயே (எனக்கு நீர் ஆசீர்வாதம் செய்யும்படி வேண்டுகிறேன்).—இந்த 5 அல்லது 3 அல்லது ஒரு சிறந்த ரிஷியுடன் கூடிய இந்த கோத்ரத்தில் பிறந்தவன்.—இன்ன ஸூத்ரம் உள்ளவன்.—இன்ன வேதம் (அத்யயனம் செய்தவனாக) உள்ளவனான—இன்ன ஸர்மா நாமா உள்ளவன் நான்

[ப்ரவரம் = ஏகார்ஷேய, த்ரயார்ஷேய, பஞ்சார்ஷேயம் முதலியன.

கோத்ரம் = ஆத்ரேய, ஸ்ரீவத்ஸ, விஸ்வாமித்ர முதலியன.

ஸாகை (வேதம்) = யஜுஸ், ரிக், ஸாம, அதர்வ.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| (1) प्राच्यै दिशे नमः | ப்ராச்ச்யை திஸே நம : |
| (2) दक्षिणायै | தக்ஷிணாயை |
| (3) प्रदीच्यै | ப்ரதீச்ச்யை |
| (4) उदीच्यै | உதீச்ச்யை |
| (5) ऊर्वाय नमः | ஊர்த்வாய நம : |
| (6) अधराय नमः | அதராய நம : |
| (7) अन्तरिक्षाय नमः | அந்தரிக்ஷாய நம : |
| (8) भूम्यै नमः | பூம்யை நம : |
| (9) ब्रह्मणे नमः | ப்ரஹ்மணே நம : |
| (10) विष्णवे नमः | விஷ்ணவே நம : |
| (11) यमाय नमः | யமாய நம : |

- (1) கிழக்கு திக்கின் தேவதைக்கு நமஸ்காரம். (2) தெற்கு. (3) மேற்கு. (4) வடக்கு. (5) மேல். (6) கீழ். (7) ஆகாசம். (8) பூமி. (9) ப்ரஹ்மா. (10) விஷ்ணு. (11) யமன் முதலியவர்க்கு நமஸ்காரம்.

(தென் திக்கை நோக்கி)

यमाय धर्मराजाय मृत्यवे च अन्तकाय च
वैवस्वताय कालाय सूर्यभूत क्षयाय च
औदुंबराय दध्नाय नीलाय परमेष्ठिने
वृकोदराय चित्राय चित्रगुप्ताय वै नमः
चित्रगुप्तायै नम ओन्नम इति ॥

யமாய தர்மராஜாய ப்ருத்யவே ச அந்த காயச-
வைவஸ்வதாய காலாய ஸர்வ பூத க்ஷயாய ச. ஓளதும்பராய
தத்னூய நீலாய பரமேஷ்டினே. வ்ருகோதராய சித்ராய சித்ர-
குப்தாயவை நம : சித்ர குப்தாயவை நம ஓம் நம இதி.

(இவை யமனுடைய நாமாக்களைச் சொல்லி நமஸ்
கரிப்பதாம்.)

(மேற்கு நோக்கி)

ऋतं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ।

ऊर्ध्वरेतं विरूपाक्षं विश्वरूपाय वै नमो नमः ।

ரிதகு³ம் ஸத்யம் பரம் ப்³ரஹ்ம புருஷம் க்ருஷ்ண
பிங்க³ளம். ஊர்த⁴வரேதம் விருபாக்ஷம் வீஸ்வரூபாய வை
நமோ நம : விஸ்வரூபாய வை நம ஓம் நம இதி.

(கருத்து) மனதால் நினைக்கும் ஸத்யமாகவும், வாக்கினால் கூறப்படும் ஸத்யமாகவும், பரப்ரும்ம ஸ்வரூபமாகவும், கறுப்பாகவும், சிவப்பாகவும், ரேதஸ்ஸை அடக்கிய வராகவும், முக்கண்ணுள்ளவராகவும், எல்லா வடிவனாகவும் உள்ள புருஷனுக்கு (சிவனுக்கு) நமஸ்காரம்.

(வடக்கு நோக்கி)

नर्मदायै नमः प्रातः नर्मदायै नमो निशि।
 नमोऽस्तु नर्मदे तुभ्यं त्राहि मां विष सर्पतः ॥
 जरत्कारोर्जरत्कावीं समुत्पन्नो महायशाः।
 अस्तीकस्सत्यसन्धोमां पन्नगेभ्योऽभिरक्षतु ॥
 अपसर्प सर्प मद्रते दूरं गच्छ महायशाः
 जनमेजयस्य यज्ञान्ते अस्तीक वचनं स्मरन् ॥

நர்மதாயை நம : ப்ராத : நர்மதாயை நமோநிஸி
 நமோஸ்து நர்மதே துப்யம் த்ராஹிமாம் விஷஸர்ப்பத :
 ஜரத்காரோர் ஜரத்கார்வாம் ஸமுத்பன்னோ மஹாயஸா :
 அஸ்தீகஸ் ஸத்ய ஸந்தோமாம் பன்னகேப்யோ அபிரக்ஷது
 அபஸர்ப்ப ஸர்ப்ப பத்ரம் தே தூரம் கச்ச மஹாயஸா :,
 ஜனமே ஜயஸ்ய யக்ஞாந்தே அஸ்தீக வசனம் ஸ்மரன்.

(கருத்து) நர்மதைக்கு காலையிலும் நிசியிலும் நமஸ்காரம். ஓ நர்மதே. உமக்கு நமஸ்காரம். விஷப் பாம்பினிடமிருந்து என்னை ரக்ஷியும்.

ஜரத்காரு என்ற முனிவரிடமிருந்து ஜரத்காரு என்பவனிடம் பிறந்தவரும், மிக்க கீர்த்தி வாய்ந்தவருமான அஸ்தீகர் ஸத்ய ஸந்தராக இருந்து பாம்புகளிடமிருந்து என்னை ரக்ஷிக்கட்டும்.

மிகக் கீர்த்தி வாய்ந்த ஓ ஸர்ப்பமே, உனக்குக் கேதமம் உண்டாகட்டும். ஜனமேஜயருடைய யாகத்தின்

முடிவில் அஸ்திகர் கூறிய வார்த்தையை நினைத்துக்
கொண்டு தூரே செல்.

(காலையிலும், பகலிலும் கிழக்கு நோக்கி,
மாலை மேற்கு நோக்கி)

नमस्सवित्रे जगदेक चक्षुषे जगत्प्रसूति स्थिति नाश हेतवे
त्रयीमयाय त्रिगुणात्म धारिणे विरिञ्चि नारायण शङ्करात्मने ॥
ध्येयस्सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती नारायणः सरसि जासन सन्निविष्टः ।
केयूरवान् मकर कुण्डलवान् किरीटी

हारी हिरण्यवधुः धृतशङ्खचक्रः ॥

शङ्खचक्रगदापाणे द्वारका निलयाचयुत

गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्षमां शरणागतं ॥

நமஸ்ஸவித்ரே ஜகதேக சக்ஷுஷே
ஜகத் ப்ரஸூதி ஸ்திதி நாஸ ஹேதவே ।
த்ரயீமயாய த்ரிசுணாத்ம தாரிணே
விரிஞ்சி நாராயண ஸங்கராத்மனே ।
த்யேயஸ்ஸதா ஸவித்ருமண்டல மத்யவர்த்தீ
நாராயண : ஸரஸிஜாஸன ஸன்னிவிஷ்ட : ।
கேயூரவான் மகர குண்டலவான் கிரீடி
ஹாரீ ஹிரண்மய வபு : த்ருதஸங்க சக்ர : ।
ஸங்க சக்ர கதாபாணே த்வாரகா நிலயாச்சயுத
கோவிந்த புண்டரீகாக்ஷ ரக்ஷமாம் ஸரணுகதம் ।

(கருத்து) உலகிற் கெல்லாம் கண்ணாக இருப்பவ
ரும், உலகத்தின் ஸ்ருஷ்டி, ஸ்திதி, ஸம்ஹாரம் இவை
களுக்குக் காரணமானவரும், வேதவடிவனும், முக்குணத்
தால் மூன்று வடிவம் எடுத்தவரும், ப்ரும்மா, விஷ்ணு,
ருத்ரா ரூபியுமாயிருக்கின்ற ஸூர்யனுக்கு நமஸ்காரம்.

ஸூர்ய மண்டலத்தில் எப்பொழுதும் இருப்பவரும், ப்ரும்மாவிற்கு இருப்பிடமானவரும், கேயூரம், மகரம், குண்டலம், கிரீடம், முத்துமலை இவைகளைத் தரித்திருப்பவரும், ஸ்வர்ணமயமான ஸரீரமுள்ளவரும், ஸங்க சக்ரங்களைத் தரித்தவருமான நாராயணனை த்யானம் செய்கிறேன்.

ஸங்க சக்ரங்களைக் கரத்திலேந்தியவரே, த்வாரகையில் வலிப்பவரே, வெண் தாமரைக் கண்ணா, கோவிந்தா, சரணாகதி அடைந்த என்னை ரக்ஷியும்.

अजाय लोकत्रय पावनाय पूतात्मने गोपतये वृषाय ।
सूर्याय सर्ग प्रळयालयाय नमोनमः कारुणिकोत्तमाय ॥
विवस्वते ज्ञान भृदन्तरात्मने जगत्प्रदीपाय जगत् हितैषिणे ।
स्वयंभवे दीप्त सहस्र चक्षुषे सुरोत्तमाय अमिततेजसे नमः ॥

அஜாய லோக த்ரய பாவனாய
பூதாத்மனே கோபதயே வ்ருஷாய ।
ஸூர்யாய ஸர்க்க ப்ரளயாலயாய
நமோ நம : கருணி கோத்தமாய ।
விவஸ்வதே க்ஞான ப்ருதந்த ராத்மனே
ஜகத் ப்ரதீபாய ஜகத் ஹிதைஷிணே ।
ஸ்வயம்பவே தீப்த ஸஹஸ்ர சக்ஷுஷே
ஸூரோத்தமாய அமித தேஜஸே நம : ।

(கருத்து) பிறப்பில்லாதவரும், முவ்வுலகையும் பரிசுத்தமாக்குபவரும், சுத்தாத்மாவும் கிரணங்களுக்குப் பதியும், கேட்டதை வர்ஷிப்பவரும், மிகக் கருணை வாய்த்தவருமான ஸூர்யனை நமஸ்கரிக்கிறேன்.

க்ஞானம் நிறைந்த மனம் உள்ளவரும், உலகிற்கு தீபமாய் இருப்பவரும், உலகிற்கு ஹிதம் (நன்மை)

செய்ய விரும்புவரும் தானே தோன்றிய ப்ரும்ம மயமாக இருப்பவரும், ப்ரகாசமான ஆயிரம் கண்கள் உள்ளவரும், தேவரில் சிறந்தவரும், அளவற்ற தேஜஸ் உள்ளவருமான ஸூர்யனை நமஸ்கரிக்கிறேன்.

आकाशात् पतितं तोयं यथा गच्छति सागरं । सर्वं देव नमस्कारः
केशवं प्रतिगच्छति । श्रीकेशवं प्रतिगच्छत्योन्नम इति ॥

ஆகாஸாத் பதிதம் தோயம் யதா கச்சதி ஸாகரம்
ஸர்வ தேவ நமஸ்கார : கேஸுவம் ப்ரதி கச்சதி
ஸ்ரீ கேஸுவம் ப்ரதிகச்சத் யோன்னம இதி.

(கருத்து) ஆகாஸத்திலிருந்து விழுந்த ஜலம் ஸமுத்ரத்தை அடைவது போல், எல்லா தேவர்களுக்கும் செய்யும் நமஸ்காரம் ஸ்ரீ கேஸுவனை அடைகிறது.

(பிறகு நமஸ்காரம் செய்து அபிவாதனம் சொல்லி ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.)

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्यात्मनावा प्रकृतेः स्वभावात् ।
करोमि यत् यत् सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयामि ॥

காயேன வாசா மனஸேந்த்ரியைர்வா புத்யாத்மனா வா ப்ரக்ருதே : ஸ்வபாவாத்—கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி.

(உடலினாலும், வாக்கினாலும், மனதினாலும், இந்த்ரியங்களினாலும், இயற்கை ஸ்வபாவத்தினாலும் எது எதைச் செய்கிறேனோ அவை எல்லாவற்றையும் பரம புருஷனை ஸ்ரீமன் நாராயணனிடம் ஸமர்ப்பிக்கிறேன்.)

प्रायश्चित्तान्यशेषाणि तपः कर्मात्मकानि वै ॥
यानि तेषां अशेषाणां कृष्णानु स्मरणम् परं ॥

ப்ராயஸ்சித்தான்யஸோஷாணி தப: கர்மாத்ம கானிவை
யானி தேஷாம் அஸோஷானாம் க்ருஷ்ணனு ஸ்மரணம் பரம்

(தபோவடிவமாகவும், கர்ம வடிவமாகவும் உள்ள
ஸர்வ ப்ராயஸ்சித்தங்களுக்குள் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணனை நினைப்
பதே சிறந்த ப்ராயஸ்சித்தம்.)

ஓம் தத்ஸத் ப்ரும்மார்ப்பண மஸ்து.

என்று சொல்லி, ஒரு உத்தரிணி தீர்த்தத்தை கையில்
விட்டு நுனி விரலால் பூமியில் விடவேண்டும்.

அ॒द्या॒நோ॒ தே॒வ॒ஸ॒வி॒த:॑ ப்ர॒ஜா॒வ॒த்॒ஸா॒வி॒ஸ்சௌ॑ ப்ர॒ம॒
ப॒ரா॒த॒ஸ்வ॒மிய॑ சு॒வ ।

வி॒ஸ்வா॒நி தே॒வ ஸ॒வி॒த॒தூ॒ரி॒தா॒நி॒ ப்ரா॒சு॒வ । ய॒ஜ்ஞ॒த் த॒ந்ம॒ அ॒சு॒வ ॥

அத்³யா¹னோ தே³வ ஸவித: . ப்ரஜா வத்ஸாவீஸ்
ஸௌப⁴க³ம் பரா துஷ்வப்னியகு³ம்ஸுவ விஸ்வானி
தே³வ ஸவிதர் து³ரிதானி பராஸுவ யத்³ப⁴த்³ரம் தன்ம
ஆஸுவ

(ஐபத்திற்காக உட்கார்ந்த இடத்தை ப்ரோக்ஷித்து
இம் மந்த்ரத்தைச் சொல்லி, நெற்றிக்கிட வேண்டும்.)

ஓ ஸௌர்ய தேவ, இந்தக் கர்மானினால் ஸந்தோஷ
மடைந்த நீர் எங்களுக்கு புத்ரன், பௌத்ரன் முதலிய
பாக்யத்தைத்தாரும். கெட்ட ஸ்வப்னத்தால் உண்டா
கும் தோஷத்தை அகற்றும். ஸகல பாபங்களையும் நீக்கி
க்ஷேமத்தை அளியும்.

ஸ்ரீ காயத்ரீயை நம: ஸ்ரீ ஸந்த்யாயை நம:

ஸந்த்யாவந்தன அர்த்தம் முற்றிற்று.

ஸ்ரீ க்ருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து

அனுபந்தம்

1. பூதஸூத்தி.
2. ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை, சக்தி.
3. ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம்.
4. „ ஹ்ருதயம்
5. „ ஸ்தோத்ரம்
6. „ ஸாப விமோசனம்
7. யக்ஞோபவீத தாரணம்
8. ப்ரும்ம யக்ஞம்
9. ஸந்த்யானுஷ்டானத்தை விளக்கும் படங்கள்.

ஸ்ரீவத்ஸ ஸோமதேவ சர்மா அவர்களின்

அரிய தமிழ் ப்ரசுரங்கள்

		ரு.	அ.
1.	ஸ்துதி குஸுமாஞ்ஜலி ...	0	4
2.	ஸ்தோத்ர சிந்தாமணி ...	0	4
3.	வேதமும் வேதாங்கமும் ...	0	3
4.	ஸ்ரீசங்கர சரிதம் பூஜை ...	0	3
5.	ஸ்ரீவ்யாஸ சரிதம் பூஜை ...	0	2
6.	அஷ்டபதி தத்வார்த்த ஸாரம் ...	0	2
7.	கோபிகாகீதம், பஜகோவிந்தம் ...	0	3
8.	ஆதித்ய ஹ்ருதயம், கனகதாராஸ்தவம்	0	3
9.	துளஸீ சரிதம் பூஜா ...	0	4
10.	காவேரி சரிதம் பூஜா ...	0	2
11.	சங்கராந்தி கோபூஜா ...	0	2
12.	ஸரஸ்வதி சரிதம் பூஜா ...	0	4
13.	சிவராத்ரி சரிதம் பூஜா ...	0	4
14.	சித்ரகுப்த காமாக்ஷி ஸ்ரீராமநவமி பூஜாகல்பங்கள் ...	0	4
15.	ஸதாசாரம் ...	0	10
16.	வரலக்ஷ்மி சரிதம் பூஜா ...	0	4
17.	வினாயகர் சரிதம் பூஜா ...	0	4
18.	வேங்கடேச வ்ரதம் அஷ்டோத்ரம்	0	2
19.	ப்ரதோஷ பூஜா ...	0	2
20.	25 ஏகாதசி மஹிமை ...	0	4
21.	வைசாக மஹிமை ...	0	3
22.	சிவாலய வழிபாடு ...	0	6
23.	ஆபஸ்தம்ப தர்ப்பண விளக்கம் ...	0	10
24.	ஸ்ரீ லலிதா ஸஹஸ்ரநாமாவளி பாஷ்யத்துடன் ...	2	8

நம் கார்யாலயத்தில் கிடைக்கும்

[ஐப ஆரம்பத்தில் பூதசுத்தி, காயத்ரீ ப்ராண ப்ர திஷ்டை, ந்யாஸம், முத்ரை, காயத்ரீ கவசம், காயத்ரீ ஹ்ருதயம், காயத்ரீ ஸ்தோத்ரம், காயத்ரீ ஸாபமோசனம் முதலியவைகளைச் செய்யவேண்டும். காயத்ரீ புரஸ்சரணை செய்பவர்கள் அவஸ்யம் இவைகளைச் செய்தே ஆகவேண் டும். நித்ய காயத்ரீ ஐபத்திலும் செய்தால் விஸேஷமே. இந்த விஷயங்கள் தெரிந்திருக்கட்டும் என்பதற்காக எழுது கிறோம். ஹ்ருதயம், கவசம், ஸ்தோத்ரம், ஸாப விமோச நம் இவைகளைப் பாராயணம் செய்வது மிக விசேஷம். க்ரமம் எப்படி இருந்தாலும், ஸந்த்யா வந்தன ஜபாதிகளை முடித்து மற்ற ஸ்ரீ ராமாயண கீதாதி பாராயணங்களை ஆரம்பிக்குமுன் இவைகளைப் பாராயணம் செய்வது நல் லது. இதில் காயத்ரீ ஸஹஸ்ர நாம பாராயணமும் சேர்ந் தது. மிக விரிவாகி விடும் நூல் என அதை விவரிக்க வில்லை.]

பூதஸுத்தி

குருப்யோ நம: என்று கூறி அஞ்சலி செய்து கணபத்யே நம: ஸரஸ்வத்யே நம: என்று கூறி வலது தோளிலும் துர்க்காயை நம: க்ஷேத்ரபாலாய நம: என்று இடது தோளிலும் அஞ்ஜலியை வைத்துப் பூதசுத்தி செய்யவேண்டும்.

தர்மமே கிழங்கு. க்ஞானமே தண்டு. வைராக்யமே மொட்டு. (கர்ணிகை) இத்தகைய ஹ்ருதய தாமரை மொக்கை ப்ராணவத்தால் மலர்த்துவதாக த்யானம் செய்து இடையிலுள்ள சைதன்ய வடிவான ஜீவனை உரக்க ப்ராணவத்தைக் கூறி எழுப்பி ஸுஷூம்னா நாடி வழியாக த்வாத ஸாந்தமெனும் சிரஸ்விலுள்ள ஸஹஸ்ரதள கமலத் திலுள்ள பரமாத்மாவுடன்—ஹம்ஸ:—என்ற மந்த்ரத் தைக் கூறி ஒன்றாகச் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு தன்

உடலிலுள்ள பாபத்தைப் புருஷனாகக் கருதி அதை உலர்த்திக் கொளுத்தி நனைக்கவேண்டும். அந்த பாப புருஷனுக்கு ப்ரம்மஹத்தியே தலை. ஸ்வர்ணத்தைத் திருடுவதே இருபுஜங்கள். கள் குடித்தலே ஹ்ருதயம். குரு மனைவியைப் புணர்வதே இடுப்பு. இந்த நான்கு பாபிகளுடன் சேருவது என்பதே இரு கால்கள். ப்ரம்மஹத்யாஸம் பாதகங்கள் மற்ற உருவங்கள். உபபாதகங்கள் ரோமாக்கள். தாடி மீசை கத்தி கேடயம் முதலியவை களைத் தரித்திருக்கும் பாப புருஷன் நமது வயிற்றில் இருப்பதாக நினைத்து நாபியில் ஆறு கோண சக்ரத்திலுள்ள—யம்—என்ற வாயு பீஜத்தால் அவனை உலர்த்தி ஹ்ருதயத்தில் முக்கோணத்திலுள்ள—ரம்—என்ற அக்னி பீஜத்தால் அவனைக் கொளுத்தி, அந்த சாம்பலை வலது மூக்கால் அப்புறப்படுத்தி, ஹ்ருதயத்தில் பாதி சந்த்ரன் போலிருக்கும் அம்ருத மண்டலத்தில் இருக்கும்—வம்—என்ற பீஜத்தால் அம்ருத தாரையை உண்டுபண்ணி அதனால் நம் உடலை நனைத்துச் சுத்தமாக்கி த்வாத ஸாந்தத்திலுள்ள பரமாத்மாவை ஸுஷும்னா நாடி வழியாக ஹ்ருதய கமலத்தில்—ஓம் ஸோஹம்—என்று நிறுத்தவேண்டும். இதே பூத சுத்தியாம். இதன் பிறகு காயத்ரியை ஆவாஹனம் செய்து மாத்ருகா ந்யாஸம் செய்யவேண்டும். பிறகு 24 முத்ரைகளைக் காட்டி த்யானம் செய்யவேண்டும். பின்னர் காயத்ரீ அக்ஷர ந்யாஸம், பதன்யாஸ பாதன்யாஸங்களைச் செய்யும்போது ஒவ்வொரு அக்ஷரத்திற்கு உள்ள ரிஷி சந்தஸ் தேவதை முதலியவைகளை மனதால் நினைக்கவேண்டும். (அவை களைத் தனிப் பட்டியலில் காண்க.)

முத்ரைகளைக் காட்டியபின் காயத்ரி ஸாப விமோச நம் என்ற மந்த்ரங்களைக் கூறவேண்டும். இந்த காயத்ரீ ஜபத்தால் தகாத அஸுரர்கூட நற்கதி அடைந்துவிடுவர்

அது கூடாது, என்று அதைத் தடுக்க ப்ரும்மா, வலிஷ்டர், விஸ்வாமித்ரர் முவலியவர்கள் சாபமளித்தார்கள். அந்த சாபத்தை அகற்றக் கூடிய மந்த்ரங்களை ஜபித்து காயத்ரீ ஜபம் செய்தால்தான் காயத்ரியின் பலனைப் பெறலாம்.

ஒவ்வொரு வேத மந்த்ரத்திற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை உண்டு. அவைகளைக் கூறி ஜபிப்பது மிகவும் விசேஷமானது.

(1) ரிஷி : ஒரு மந்த்ரத்தைத் தனது தவ வலிமையால் கண்டு அறிந்தவரும், அதன் பயனை அனுபவித்தவரும் ரிஷி எனப்படுவார். அந்த ரிஷி ஸ்தானம் ஸிரஸ். ஆதலால், “ரிஷி” என்று கூறி தலைமீது கையை வைக்க வேண்டும்.

(2) சந்தஸ் : என்பது அந்த மந்த்ரத்தின் அமைப்பாகும். அது உச்சரிக்கப்படும் வாய் அதன் ஸ்தானம். எச்சிலாகக் கூடாது என்று மேல் உதட்டில் அல்லது மூக்கின் பேரில் “சந்தஸ்” என்று கூறி கையை வைக்கிறோம்.

(3) தேவதை : அந்த மந்த்ரத்தினால் கூறப்படும் தேவதை நமது ஹ்ருதய கமலத்தில் இருப்பதால், தேவதை என்று கூறி மார்பில் கையை வைக்கிறோம்.

குறிப்பு :—ஒரே காயத்ரி மந்த்ரத்திற்கு ப்ரானாயாமத்தில் வரும்போது காயத்ரீ சந்தஸ் என்றும், காயத்ரீ ஜபத்தில் ந்ருசித் காயத்ரீ சந்தஸ் என்றும், பொருளிலும் சிறிது மாறுதலும் கூறப்படுகிறது.

மந்த்ரம்	ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை
1. ப்ரானாயாம ப்ரணவம்	ப்ரும்மா தேவீ காயத்ரீ பரமாத்மா		
2. 7 வ்யாஹ் ருதிகள்,			

மந்த்ரம்	ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை.
பூ :	அத்ரி	காயத்ரீ	அக்னி
புவ :	ப்ருகு	உஷ்ணிக்	வாயு
ஸுவ :	குத்ஸர்	அனுஷ்டுப்	அர்க்க
மஹ :	வலிஷ்டர்	ப்ருஹதீ	வாகீஸர்
ஜன :	கௌதமர்	பங்க்தி	வருணன்
தப :	காஸ்யபர்	த்ருஷ்டுப்	இந்த்ரன்
ஸத்யம்	ஆங்கீரஸர்	ஜகதீ	விஸ்வே
			தேவர்

- | | | | | |
|---------------|-------------------|---------|------------|------------|
| 3. காயத்ரீ | விஸ்வா
மித்ரர் | } | காயத்ரீ | ஸவிதா |
| 4. காயத்ரீ | } | | ப்ரும்மா | அனுஷ்டுப் |
| 5. ஆபோ | | வலிந்து | | |
| 6. ஹிஷ்டா | தவீபர் | } | காயத்ரீ | ஸூர்ய : |
| 7. ஆப : | விஸ்வே | | | |
| 8. புனந்து | தேவர் | } | காயத்ரீ | அக்னி |
| 9. அக்னிஸ்ச | ஸூர்யன் | | | |
| 10. ததிக்ரா | வாமதேவர் | } | காயத்ரீ | ஸவிதா |
| 11. அர்க்ய | விஸ்வா | | | |
| 12. காயத்ரீ | மித்ரர் | } | ந்ருசித் | ஸவிதா |
| 13. ஆயாது | வாமதேவர் | | | |
| 14. ஸாவித்ரீ | விஸ்வா | } | அனுஷ்டுப் | காயத்ரீ |
| 15. (காயத்ரீ) | மித்ரர் | | | |
| 16. உத்தமே | வாமதேவர் | } | காயத்ரீ | மித்ரர் |
| 17. மித்ரஸ்ய | விஸ்வே | | | |
| 18. ஆஸத் | தேவர் | } | த்ருஷ்டுப் | ஸவிதா |
| 19. யேன | ஹிரண்ய | | | |
| 20. இமம்மே | கர்ப்பர் | } | ரிக்யஜுஸ் | ப்ராணஸக்தி |
| 21. ப்ராண ப்ர | ஸூநஸ்பேப | | | |
| 22. திஷ்டை | ப்ரும்மா | } | ஸாம அதர் | வண |
| | விஷ்ணு | | | |
| | மஹேஸ்வரர் | } | ஸாம அதர் | வண |

ஸ்ரீ காயத்ரீ அக்ஷரங்களின் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை, சக்தி முதலிய விவரம்

நம்பர்	எழுத்து	ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை	தத்வம்	சக்தி	முத்ரை	வார்ணம்	ந்யாஸம்	த்யாநம்	பலன்
1.	தத்	வாமதேவ	காயத்ரீ	அக்நி	பூமி	வாம தேவி	ஸுமுகம்	சம்பக புஷ்பம்	இரு கால் கட்ட விரல்	த்ரி மூர்த்தி	பாப மகளும்
2.	ஸ	அத்ரி	உஷ்ணிக்	ப்ரஜாபதி	ஜலம்	ப்ரியா	ஸம்புடம்	கறுப்பு	2 மணிக் கட்டு	அழகான கறுப்பு	உபபாதக மகளும்
3.	வி	வஸிஷ்டர்	அனுஷ்டுப்	ஸௌம்ய	தேஜஸ்	ஸத்யா	விததம்	பவழம்	2 முழங் கால் கீழ்	பிங்கள வர்ணம்	மஹாபா தகம் ,,
4.	து:	சுக்ரர்	ப்ருஹதீ	ஈசாந:	வாயு	விச்வா	விஸ்த்ரு தம்	ஸ்படிகம்	,, ,,	இந்த்ர நீலம்	ரோக நாசம்
5.	வ	கண்வர்	பங்க்தி	ஸாவித்ர:	ஆகாச	பத்ர விலாஸநீ	த்விமுகம்	தாமரை	,,தொடை	அக்நி ரூபம்	கர்பஹத் திபாப ,,
6.	ரே	பராசரர்	த்ருஷ்டுப்	ஆதித்ய	கந்தம்	ப்ரபாவதி	த்ரிமுகம்	பால சூர்யன்	குஹ்யம்	சுத்தஸ் படிகம்	தகாததை பூஜித்த பாப ,,
7.	ண்ய	விச்வா மித்ரர்	ஜகதீ	பார்ஹஸ் பத்ய	ரஸம்	ஜயா	சதுர் ,,	சங்கம்	பீஜம்	மின்னல்	குரு பத்நீ கமந ,,
8.	ம்	கபிலர்	அதிஜகதீ	மைத்ரா வருண	ரூபம்	சாந்தா	பஞ்ச ,,	தாமரை இதழ்	இடுப்பு	நக்ஷத்ர	ப்ரும்ம ஹத்தி ,,
9.	ப	சௌநகர்	சக்வரீ	பக தேவதை	ஸ்பர்சம்	காந்தா	ஷண் ,,	பத்ம ராகம்	நாபி	நீலமேக	புருஷ ஹத்தி ,,
10.	ர்க :	யாக்ஞ வல்க்யர்	அதி சக்வரீ	அர்யமா	சப்தம்	துர்கா	அதோ ,,	இந்த்ர நீலம்	வயிறு	சிவப்பு	பசு ஹத்தி ,,
11.	தே	பாரத்வா ஜர்	த்ரிதி:	கணேச	வாக்	ஸரஸ்வதி	வ்யாபகா ஞ்ஜலிக	முத்து	2 ஸ்தநங் கள்	மரகத	ஸ்த்ரீ ,,
12.	வ	ஜமதக்நி	அதித்ரிதி:	த்வஷ்டா	கை	வித்ருமா	சகட ,,	குங்குமம்	மார்பு வலது	வெளுப்பு	குரு ,,

நம்பர்	எழுத்து	ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை	தத்வம்	சக்தி	முத்ரை	வர்ணம்	ந்யாஸம்	த்யாநம்	பலன்
13.	ஸ்ய	கௌதம	விராட்	யூஷா	உபஸ்தம்	விசாலா	யமபாச	மை	மார்பு இடது	மஞ்சள்	மாநஸிக பாப மகலும்
14.	தி	முத்கல	ப்ரஸ் தார:	இந்த் ராக்நி	மலவழி	ஈசா	க்ரதித	சிவப்பு	கழுத்து	சந்தர் வர்ண	மாத்ருதித் ருஹத்தி,,
15.	ம	வ்யாஸ	பங்கதி:	வாயு	கால்	வ்யாபிநி	ஸம்மு கோன் முக	வைதூர் யம்	முகம்	பத்மராக	பூர்வ ஜன்ம,,
16.	ஹி	லோமச	க்ருதி:	வாம தேவ	காது	விமலா	விளம்பம்	தேன் வர்ணம்	இரு கன்னம்	சங்கா	ஸர்வ பாபமும்,,
17.	தி	அகஸ் த்ய	ப்ரக்ருதி:	மித்ரா வருண	தோல்	தமோ ஹாரிணீ	முஷ்டிகம்	மஞ்சள்	மூக்கு	வெண் மை	ப்ராணி வத,,
18.	ய:	கௌசிக	ஆக்ருதி:	விச்வே தேவர்	கண்	ஸூக்ஷ் மா	மீநம்	பால்	இரு கண்கள்	சிவப்பு	தாநம் வா ங்கிய,,
19.	ய:	வத்ஸ	விக்ருதி:	மாத்ருகா	நாக்கு	விச்வ யோநி	கூர்மம்	சூர்ய காந்தி	புருவம்	ஸ்வர்ண	ஸர்வ பா பமும்,,
20.	ந:	புலஸ்த்ய	ஸங்க்ருதி:	விஷ்ணு	மூக்கு	ஜயா வசா	வராஹம்	கிளிவால்	நெற்றி	ஸூர் யோதய	தேவ பதவி கிட்டும்
21.	ப்ர	மண்டுக	அக்ஷர பந்தி	வஸு	மநஸ்	பத்மா லயா	ஸிம்மாக் ரிரந்தம்	தாமரை	வாய்புரம்	நீலோத் பலம்	ப்ரும்ம லோகம்,,
22.	சோ	தூர் வாஸ	பூ	ருத்ர	அஹந் காரம்	பார சோபா	மஹாக் ரார்தம்	தாழம்பூ	வாய் இடது	கோரோ சனை	விஷ்ணு லோகம்,,
23.	த	நாரத	புவ:	குபேர	மஹத் ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ்	பத்ரா	முத்கரம்	மல்லிப்பூ	வாய் வலது	சங்கம்	சிவ லோகம்,,
24.	யாத்	கச்யப்	ஜ்யோ திஸ்	அச்விநீ	3 குணங் கள்	த்ரிபதா	பல்லவம்	அரளி	தலை	நான்கு முகமாக	த்ரிமூர்த்தி ஸ்வரூபம்

ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம்

(நாரதர் ஸ்ரீமன் நாராயணனைப் பார்த்து, “ப்ரபோ
எதனால் ஸகல பாபங்களும் அகன்று, மனித உடல் தேவ
ஸரீரமாகும்” என்று ப்ரார்த்திக்க, பகவான் ஸ்ரீ காயத்ரீ
கவச பாராயணத்தை உபதேசித்தார். அதைப் பாரா
யணம் செய்பவருக்கு அந்த பலன் கிடைக்கும். ஒவ்
வொரு அவயவத்தையும், இன்ன இன்ன பெயருள்ள
காயத்ரீ காப்பாற்றட்டும். இந்த இந்த இடத்தில் ஆபத்தி
லிருந்து காப்பாற்றட்டும் என்பதே இதன் கருத்து.)

ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம்

- 1 गायत्री कवचस्यास्य ब्रह्मविष्णु महेश्वराः ।
ऋषयी ऋग्यजुः साम अथर्वः छन्दांसि (नारद) ॥
- 2 ब्रह्मरूपा देवतोक्ता गायत्री परमा कला ।
तत् वीजं भर्ग इत्येषा शक्तिरुक्ता मनोषिभिः ॥
- 3 कीलकं च धियः प्रोक्तं मोक्षार्थे विनियोजनं ।
चतुर्भिः हृदयं प्रोक्तं त्रिभिर्बणैः शिरः स्मृतं ॥
- 4 चतुर्भिः स्यात् शिखापश्चात् त्रिभिस्तु कवचं स्मृतं ।
चतुर्भिर्नेत्रमुद्दिष्टं चतुर्भिः स्वात्तदस्त्रकं ॥
अथ ध्यानं प्रवक्ष्यामि साधकाभीष्टदायकं ॥
- 5 मुक्ता विद्रुम हेम नील धवलच्छायैः मुखैः त्रीक्षणैः
युक्ता इन्दु निबद्ध रत्नमकुटां तत्त्वार्थ वर्णात्मिकां ।
गायत्रीं वरदाभयां कुशकशाः शुभ्रं कपालं गदां
शङ्खं चक्रं अथ अरविन्द युगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥
- 6 गायत्री पूर्वतः पातु सावित्री पातु दक्षिणे ।
ब्रह्म सन्ध्या तु मे पश्चात् उत्तरायां सरस्वती ॥
- 7 पार्वती मे दिशं रक्षेत् पावकी जल शायिनी ।
यातु धानी दिशं रक्षेत् यातुधानभयं करी ॥

- 8 पावमानी दिशं रक्षेत् पवमान विलासिनी ।
दिशं रौद्रीं च मे पातु रुद्राणी रुद्ररूपिणी ॥
- 9 ऊर्ध्वं ब्रह्माणि मे रक्षेत् अधस्तात् वैष्णवी तथा ।
एवं दश दिशो रक्षेत् सर्वाङ्गं भुवनेश्वरी ॥
- 10 तत्पदं पातु मे पादौ जङ्घे मे सबितुः पदं ।
वरेण्यं कटिदेशेतु नाभिः भर्गः तथैव च ॥
- 11 देवस्य मे तत् हृदयं धीमहीति च गल्लयोः ।
धियः पदं च मे नेत्रे यः पदं मे ललाटकं ॥
- 12 नः पातु मे पदं मूर्ध्नि शिखायां मे प्रचोदयात् ।
तत्पदं पातु मूर्धानं-सकारः पातु भालकं ॥
- 13 चक्षुषी तु वकारोर्णः तु कारःतु कपोलयोः ।
नासापुटं वकारोर्णः रेकारस्तु मुखे तथा ॥
- 14 णिकारो ऊर्ध्वमोष्ठं तु यकारस्तु अधरोष्ठकम् ।
आस्य मध्ये मकारोर्णः गकारः चुबुके तथा ॥
- 15 देकारः कण्ठदेशेतु वकारः स्कन्ध देशकं ।
स्यकारो दक्षिणं हस्तं धीकारो वाम हस्तकं ॥
- 16 मकारो हृदयं रक्षेत् हिकारः उदरे तथा ।
'धिकारो नाभिदेशेतु थो कारस्तु कटिं तथा ॥
- 17 गुह्यं रक्षतु योकारः ऊरुद्वौ नः पदाक्षरम् ।
प्रकारो जानुनी रक्षेत् चोकारो जंघ देशकम् ॥
- 18 दकारं गुल्फ देशेतु या कारः पदयुग्मकं ॥
तकार व्यञ्जनं चैव सर्वोङ्गे मे सदाऽवतु ॥
- 19 इदं तु कवचं दिव्यं बाधाशत विनाशनम् ।
चतुष्पष्टि कलाविद्या दायकं मोक्षकारकं ॥
- 20 मुच्यते सर्व पापेभ्यः परं ब्रह्माधिगच्छति ।
पठनात् श्रवणात् वापि गोसहस्र फलं लभेत् ॥

ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம்

க³ாயத்ரீ கவசஸ்ய அஸ்ய ப்³ரஹ்ம விஷ்ணு
 மஹேஸ்வரா : | ரிஷய : ரிக் யஜு :
 ஸாம அத²ர்வ : ச²ந்த³ாம்ஸி (நாரத) ||
 ப்³ரஹ்ம ரூபா தே³வதோக்தா க³ாயத்ரீ பரமா கலா |
 தத்³பீஜம் ப⁴ர்க்க³ இத்யேஷா ஸக்திருக்தா மனீஷிபி⁴ : ||
 கீலகம் ச தி⁴ய : ப்ரோக்தம் மோக்ஷார்த்தே²
 விநியோஜனம் | சதுர்ப்பி⁴ : ஸ்ருத³யம் ப்ரோக்தம்
 த்ரிபி⁴ : வர்ணை : ஸிர : ஸ்ம்ருதம் ||
 சதுர்பி⁴ஸ்யாத் ஸிகா பஸ்சாத் த்ரிபிஸ்து கவசம் ஸ்ம்ருதம் |
 சதுர்பி⁴ர் நேத்ர முத்திஷ்டம் சதுர்பி : ஸ்யாத் தத்³ஸ்த்ரகம் ||
 அத²த்³யானம் ப்ரவக்ஷ்யாமி ஸாத⁴க அபீ⁴ஷ்ட தா³யகம் |
 முக்தா வித்³ரும ஹேம நீல த⁴வளச் ச²ராயை : முகை² :
 த்ரிக்ஷணை : யுக்தாம் இந்து³ நிபத்த⁴ ரத்ன மகுடாம்
 தத்வார்ந்த² வர்ணுத்மிகாம் | க³ாயத்ரீம் வரத³ அப⁴ய
 அங்குஸ கஸா : ஸுப்⁴ரம் கபாலம் க³தாமீ | ஸங்க²ம்
 ஸக்ரம்அத² அரவிந்த யுக⁸ளம் ஹஸ்தை:வஹந்தீம் ப⁴ஜே. ||

கவச மந்த்ரம்

க³ாயத்ரீ பூர்வத : பாது ஸாவித்ரீ பாது த³க்ஷிணை |
 ப்³ரஹ்ம ஸந்த⁴யாது மே பஸ்சாத் உத்தராயாம் ஸரஸ்வதீ ||
 பார்வதீ மே தி³ஸம் ரக்ஷேத் பாவகீ ஜல ஸாயினீ |
 யாது த⁴ானீ திஸம் ரக்ஷேத் யாது த⁴ான ப⁴யங்கரீ ||
 பாவமானீ திஸம் ரக்ஷேத் பவமான விலாஸினீ |
 திஸம் ரௌத்ரீஞ்ச மே பாது ருத்ராணீ ருத்ர ரூபினீ. ||
 ஊர்த்⁴வம் ப்³ரஹ்மாணி மே ரக்ஷேத்
 அத²ஸ்தாத் வைஷ்ணவீ தத்²ா | ஏவம் த³ஸ
 தி³ஸோ ரக்ஷேத் ஸர்வாங்க³ம் புவநேஸ்வரீ ||
 தத் பத³ம் பாது மே பாதே³ள ஜங்கே⁴மே ஸவிது : பத³ம் ||

வரேண்யம் கடி தேஸேது நாபி⁴ம் ப⁴ர்க்க : ததை² வ ச. ||
 தே³வஸ்ய மே தத் ஹ்ருத³யம் தீ⁴மஹிதிச க³ல்லயோ : |
 தி⁴ய: பத³ஞ்ச மே நேத்ரே ய: பத³ம் மே லலாடகம் ||
 ந: பாது மே பத³ம்மூர்த்⁴னிஸிக²ாயாம்மேப்ரசோத³யாத் |
 தத் பத³ம் பாது மூர்த்த⁴ானம் ஸகார : பாது ப²ாலகம் ||
 சக்ஷுஷீது வகாரோர்ண : துகார : து கபோல யோ : |
 நாஸா புடம் வகாரோர்ண : ரேகாரஸ்து முகே² ததா. |
 ணிகாரோ ஊர்த்⁴வ மோஷ்ட²ந்து யகார:து
 அத⁴ரோஷ்ட²கம் | ஆஸ்ய மத்⁴யே மகாரோர்ண :
 கே³ரகார : சுபு³கே தத²ா. ||
 தே³கார : கண்ட²தே³ஸேது வகார ஸ்கந்த⁴தே³ஸகம் |
 ஸ்யகாரோ த³க்ஷிணம் ஹஸ்தம் தீ⁴காரோ வாம ஹஸ்தகம் ||
 மகாரோ ஹ்ருத³யம் ரக்ஷேத் ஹிகார : உத³ரே தத²ா |
 தி⁴காரோ நாபி⁴ தே³ஸேது யோ காரஸ்து கடிம் தத²ா ||
 குஹ்யம் ரக்ஷது யோகார : ஊஞ் த³வேள ந: பத³ாக்ஷரம் |
 ப்ரகாரோ ஜானுனீ ரக்ஷேத் சோகாரோ ஜங்க⁴ தே³ஸகம் ||
 தகாரம் குல்ம தே³ஸேது யகார : பத³யுக்³மகம் |
 தகார வ்யஞ்ஜனம் சைவ ஸர்வாங்கே மே ஸத்³ா வது ||
 இத³ந்து கவசம் தி³வ்யம் ப³ாத⁴ா ஸத வினுஸனம் |
 சதுஷ் ஷஷ்டி கலாவித்³யா த⁴ாயகம் மோக்ஷ காரகம் ||
 முச்யதே ஸர்வ பாபேப்⁴ய: பரம் ப்ரஹ்ம அதி⁴ க³ச்ச²தி |
 படஞத் ஸ்ரவணுத்³வாபி கே³ாஸஹஸ்ர ப²லம் லபே³த் ||

ஸ்ரீ காயத்ரீ ஹ்ருதயம்

(ஆதித்ய ஹ்ருதயம் போல் காலையில் பாராயணம்
 செய்தால், நமது உடலை ஸர்வ தேவதா வடிவமாகச்
 செய்து, ஸகல பாபங்களையும் அகற்றி, நமக்கு ஆறு
 லக்ஷம் காயத்ரி ஜப பலனைத் தரும் இது)

गायत्री हृदयस्यायस्य नारायण ऋषिः ।

गायत्री छन्दः परमेश्वरी देवता ।

காயத்ரீ ஹ்ருதயஸ்ய அஸ்ய நாராயண ரிஷி:
காயத்ரீ சந்த: பரமேஸ்வரீ தேவதா.

ஏகாந்தமாக ஆஸனத்தில் அமர்ந்து, கவசத்தில்
சொன்னதுபோல், அங்கன்யாஸ, கரன்யாஸங்களைச்
செய்து, ப்ரும்மாண்டம் நமது பிண்ட ஸரீரத்தில் இருப்ப
தாக த்யானம் செய்து, கீழ்வரும் மந்த்ரங்களை ஜபிக்க
வேண்டும். இது அர்த்த ந்யாஸம் எனப்படும்.

द्यौः मूर्ध्नि दैवतम् । दन्तद्वक्तौ अश्विनौ । उभे सन्ध्ये च
ओष्ठौ । मुखं अग्निः । जिह्वा सरस्वती । ग्रीवायां तु वृहस्पतिः ।
स्तनयोः वसवोष्ठौ । बाह्वोः मरुतः । हृदये पर्जन्यः । आकाशमुदरं ॥
नाभौ अन्तरिक्षं । कट्योः इन्द्राग्नी । जघने विज्ञानवनः प्रजापतिः ।
कैलास मलये ऊरू । विश्वे देवा जान्वोः । जंघायां कौशिकः । गुह्यं
अथने । ऊरू पितरः । पादौ पृथ्वी । वनस्पतयः अङ्गुलिषु । ऋषयो
रोमाणि ।

नखानि मुहूर्तानि । अथिषु ग्रहाः । असृङ् मांसं ऋतवः ।
संवत्सराबै निमिर्ष । अहोरात्रौ आदित्यश्चन्द्रमाः । प्रवरां दिव्यां
गायत्रीं सहस्रनेत्रां शरणमहं प्रपद्ये । ओं तत्सवितुर्वरेण्याय नमः ।
ओं तत्पूर्वजाय नमः । तत्प्रातरादित्याय नमः । तत्प्रातरादित्य प्रतिष्ठायै
नमः । प्रातरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति । सायमधीयानो दिवस
कृतं पापं नाशयति । सायं प्रातरधीयानो अपापो भवति । सर्वतीर्थेषु
स्नातो भवति ।

सैर्वेदैर्वैज्ञातो भवति । अवाच्यवचनात्पूतो भवति । अभक्ष्यभक्षणात्
पूतो भवति । अभोज्य भोजनात्पूतो भवति । असाध्य साधनात्पूतो
भवति । दुष्प्रतिग्रह शत सहस्रात्पूतो भवति । सर्व प्रतिग्रहात्पूतो

भवति । पङ्क्ति दूषणात्पूतो भवति । अनृत वचनात् पूतो भवति ।
 अथाऽब्रह्मचारी ब्रह्मचारी भवति । अनेन हृदयेनाधीतेन ऋतुसहस्रेणेष्टं
 भवति । षष्टि शत सहस्रगायत्र्या जप्यानि फलानि भवन्ति । अष्टौ
 ब्रह्मणान् सम्यगग्राहयेत् । तस्य सिद्धिर्भवति । य इदं नित्यमधीयानो
 ब्राह्मणः प्रातः शुचिः सर्व पापैः प्रमुच्यत इति । ब्रह्मलोके महीयते
 इत्याह भगवान् श्री नारायणः ।

த³யெள: மூர்த்⁴னிதை⁴வதம் | த்³ந்த பங்க்தௌ அஸ்வி
 நௌ | உபே⁴ஸந்த்⁴யே ச ஒஷ்டெ²ள | முக²ம் அக்³னி:
 ஜிஹ்வா ஸரஸ்வதீ | க்³ரீவாயாந்து ப்³ருஹஸ்பதி: | ஸ்த
 னயோ: வஸவ: அஷ்டௌ | பா³ஹ்வோர் மருத: | ஹ்ருத³யே
 பர்ஜன்ய: | ஆகாஸம் உத³ரம் | நா பெ⁴ள அந்தரிக்ஷம்.
 கட்யோ: இந்த்³ராக்நீ | ஜக⁴னே விஞ்ஞான க⁴ன: ப்ரஜா
 பதி: | கைலாஸமலயே ஊரு | விஸ்வே தேவா: ஜான் வோ: |
 ஜங்க⁴ாயாம் கொளஸிக: | கு³ஹ்யம் அயனே | ஊரு பிதர: |
 பாதௌ ப்ருத்²வீ | வனஸ்பதய: அங்குலீஷு | நிஷியோ
 ரோமாணி | நக²ானி முஹூர்த்தானி | அஸ்தி²ஷு க்³ர
 ஹா: | அஸ்ருங் மாம்ஸம் நிதவ: | ஸம்வத்ஸரா வை நிமிஷம் |
 அஹோ ராத்ரௌ ஆதி³த்ய: சந்த்ர மா: | ப்ரவராம் தி³வ்யாம்
 க²ாயத்ரீம் ஸஹஸ்ர நேத்ராம் ஸரணம் அஹம் ப்ரபத்யே |
 ஓம் தத்ஸவிதுர் வரேண்யாய நம: | ஓம் தத் பூர்வஜாய
 நம: | தத் ப்ராத: ஆதித்யாய நம: | தத் ப்ராத: ஆதித்ய
 ப்ரதிஷ்டாயை நம: | ப்ராத: அதீ⁴யான: ராத்ரி க்ருதம்
 பாபம் நாஸ்யதி | ஸாயம் அதீ⁴யான: தி⁴வஸ க்ருதம் பாபம்
 நாஸ்யதி | ஸாயம் ப்ராத: அதீ⁴யான: அபாபோ ப⁴வதி |
 ஸர்வ தீர்த்தேஷு ஸ்னாத: ப⁴வதி | ஸர்வ தேவை: க்ஞாதோ
 ப⁴வதி | அவாச்ய வசனாத் பூதோ ப⁴வதி || அப⁴க்ஷ்ய
 பக்ஷனாத் பூதோ ப⁴வதி | அபே⁴ஜ்ய பே⁴ஜனாத் பூதோ

ப⁴வதி | அஸாத்⁴யஸாத்⁴னத் பூதோ ப⁴வதி | துஷ் ப்ரதி
 க்ரஹ ஸுத ஸஹஸ்ராத் பூதோ ப⁴வதி | ஸ்வ ப்ரதிக்ரஹாத்
 பூதோ ப⁴வதி | பங்க்தி துஷ்னாத் பூதோ ப⁴வதி | அன்குத
 வசனாத் பூதோ ப⁴வதி | அத² அப்³கும்மசாரீ ப்³கும்ம சாரீ
 ப⁴வதி | அனேன ஹ்ருத³யேன அதீ தேன க்ரது ஸஹஸ்-
 ரேண இஷ்டம் ப⁴வதி | ஷஷ்டிஸுத ஸஹஸ்ர க³யத்யா:
 ஜப்யானி ப²லானி ப⁴வந்தி | அஷ்டௌ ப்ராஹ்மணான்
 ஸம்யக் க்ரஹயேத் | தஸ்ய ஸித்திர் ப⁴வதி | ய இதம்
 நித்யம் அதீயான: ப்³ராஹ்மண: ப்ராத: ஸுசி: ஸ்வ
 பாபை: ப்ரமுச்யத இதி | ப்ராஹ்மலோகே மஹியதே | இத்
 யாஹ ப⁴கவான் நாராயண: |

ஸ்ரீ காயத்ரீ ஸ்தோத்ரம்

(இதை மனப்பாடம் செய்து, ப்ரதிதினம் காலையில்
 ஸ்னானம் செய்யும் பொழுதோ, அல்லது மற்ற ஜபங்கள்
 ஆனபின்போ பாராயணம் செய்தால் பாபங்கள் அகன்று
 ஸகல இஷ்டங்களும் பூர்த்தியாகும்)

नारद उवाच ।

भक्तानुकंपिन् सर्वज्ञ हृदयं पाप नाशनम् ।
 गायत्र्याः कथितं तस्मात् गायत्र्याः स्तोत्र मीरय ॥

नारायण उवाच ।

आदिशक्ते जगन्मातः भक्तानुग्रह कारिणि ।
 सर्वत्र व्यापिके अनन्ते श्री सन्ध्ये ते नमोऽस्तुते ॥
 त्वमेव सन्ध्या गायत्री सावित्री च सरस्वती ।
 ब्राह्मी च वैष्णवी रौद्री रक्ता श्वेता असितेतरा ॥
 प्रातर्बाला च मध्याह्न यौवनस्था भवेत्पुनः ।
 वृद्धा सायं भगवती चिन्त्यते मुनिभिः सदा ॥

हंसस्था गरुडारूढा तथा वृषभ वाहिनी ।
 ऋग्वेदाध्यायिनी भूमौ दृश्यते या तपस्विभिः ॥
 यजुर्वेदं पठन्ती च अन्तरिक्षे विराजते ।
 सा सामगाऽपि सर्वेषु भ्राम्यमाणा तथा भुवि ॥
 रुद्रलोकं गता त्वंहि विष्णुलोक निवासिनी ।
 त्वमेव ब्रह्मणो लोके अमर्त्यानुग्रह कारिणी ॥
 सप्तर्षि प्रीति जननी माया बहुवर प्रदा ।
 शिवयोः करनेत्रोत्था ह्यश्रुत्वेद समुद्भवा ॥
 आनन्द जननी दुर्गा दशधा परिपठ्यते ।
 वरेण्या वरदा चैव वरिष्ठा वरवर्णिनी ॥
 गरिष्ठा च वराहा च वरारोहा च सप्तमी ।
 नीलगङ्गा तथा सन्ध्या सर्वदा भोग मोक्षदा ॥
 भागीरथी मर्त्यलोके पाताले भोग वत्यपि ।
 त्रिलोक वाहिनी देवी स्थान त्रय निवासिनी ॥
 भूलोकस्था त्वमेवासि धरित्री शोक हारिणी ।
 भुवोलोके वायुशक्तिः स्वर्लोके तेजसां निधिः ॥
 महर्लोके महासिद्धिः जनलोके जनन्यपि ।
 तपस्विनी तपो लोके सत्य लोके तु सत्य वाक् ॥
 कमला विष्णुलोके च गायत्री ब्रह्म लोकदा ।
 रुद्रलोके स्थिता गौरी हरार्धाङ्ग निवासिनी ॥
 अहमो महतश्चैव प्रकृतिस्त्वं हि गीयसे ।
 साम्या वस्था तिमिका त्वंहि शबल ब्रह्म रूपिणी ॥
 तपः परा पराश क्तः परमात्वं हि गीयसे ।
 इच्छा शक्तिः क्रिया शक्तिः ज्ञान शक्तिः त्रिशक्तिदा ॥
 गङ्गा च यमुना चैव विपाशा च सरस्वती ।
 सरयूः देविका सिन्धुः नर्मदा ऐरावती तथा ॥

गोदावरी शतद्रूश्च कावेरी देवलोकगा ।
 कौशिकी चन्द्र भागा च वितस्ता च सरस्वती ॥
 गण्डकी तापिनी तोया गोमती वेत्नवत्यधि ।
 इडाच पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयका ॥
 गांधारी हस्त जिह्वाच पूषा अपूषा तथैवच ।
 अलंबुसा कुहूश्चैव शङ्खिनी प्राणवाहिनी ।
 नाडी च त्वं शरीरस्था गीयसे प्राक्जनैर्बुधैः ॥
 हृत्पद्मस्था प्राण शक्तिः कण्डस्था स्वप्न नायिका ।
 तालुस्था त्वं सदा धारा बिन्दुस्था बिन्दु मालिनी ॥
 मूलेतु कुण्डली शक्तिः व्यापिनी केश मूलगा ।
 शिखा मध्या सना त्वं हि शिखाग्रेतु मनोन्मनी ॥
 किमन्यत् बहुनोक्तेन यत्किञ्चित् जगती त्रये ।
 तत्सर्वं त्वं महादेवि श्रिये सन्ध्ये नमोस्तु ते ॥
 इतीदं कीर्तिदं स्तोत्रं सन्ध्यायां बहुपुण्यदम् ।
 महापाप प्रशमनं महा सिद्धि विधायक ।
 य इदं कीर्तयेत् स्तोत्रं सन्ध्या काले समाहितः ॥
 अपुत्रः प्राप्नुयात् पुत्रं धनार्थी धन माप्नुयात् ।
 सर्व तीर्थ तपो दान यज्ञ योग फलं लभेत् ॥
 भोगान्भुक्त्वा चिरंकालं अन्ते मोक्षं अवाप्नुयात् ।
 तपस्विभिः कृतं स्तोत्रं स्नान कालेतु यः पठेत् ॥
 यत्रकुत्र जले मग्नः सन्ध्या मज्जनजं फलं ।
 लभते नात्र सन्देहः सत्यं सत्यं च नारद ॥
 शृणुयात् योपि तत् भक्त्या स तु पापात् प्रमुच्यते ।
 पीयूष सदृशं वाक्यं सन्ध्योक्तं नारदेरितम् ॥
 इति श्री देवी भागवते महापुराणे द्वादश स्कन्धे गायत्री
 स्तोत्रं नाम पञ्चमोऽध्यायः ॥

ஸ்ரீ காயத்ரீ ஸ்தோத்ரம்

நாரத³ உவாச

ப⁴க்தானுகம்பின் ஸர்வக்ஞ ஹ்ருத³யம் பாப நாஸுனம் |
க³ாயத்ர்யா:கதி³தம் தஸ்மாத் க³ாயத்ர்யா: ஸ்தோத்ரமீரய.

நாராயண உவாச

ஆதி³ஸுக்தே ஜகன் மாத : ப⁴க்த அனுக்ரஹ காரினீ |
ஸர்வத்ர வ்யாபகே அனந்தே ஸ்ரீஸந்த⁴யேதேநமோஸ்துதே |
த்வமேவ ஸந்த⁴யா க³ாயத்ரீ ஸாவித்ரீ
ச ஸரஸ்வதீ | ப்⁴ராஹ்மீ ச வைஷ்ணவீ
ரௌத்³ரீ ரக்தா ஸ்வேதா அஸிதேதரா |
ப்ரதா : ப³ாலா ச மத்⁴யாஹ்னே யௌவனஸ்தா
ப⁴வேத் புன : | வ்ருத்⁴தா ஸாயம்
ப⁴கவதீ சிந்த்யதே முனிபி : ஸத⁴ர |
ஹம்ஸஸ்த²ர க³ருட⁴ர தத²ர வ்ருஷ்ப⁴
வாஹினீ | ரிக்வேத³அத்⁴யாயினீ பூ⁴மௌ
த்³ருஸ்யதே யா தபஸ்விபி:⁴
யஜுர்வேதம் பட²ந்தீ ச அந்தரிக்ஷே விராஜதே |
ஸாஸாமக³ாபி ஸர்வேஷு ப்ராம்யாமனு தத²ர பு⁴வி |
ருத்³ரலோகம் க³தா த்வம்ஹி விஷ்ணுலோக நிவாஸினீ |
த்வமேவ ப்³ரஹ்மணோ லோகே அமர்த்ய அனுக்ரஹ காரினீ. |
ஸப்தர்ஷி ப்ரீதி ஜனனீ மாயா ப்³ஹு வர ப்ரதா |
ஸிவயோ: கர நேத்ரோத்த²ர ஹ்யஸ்கு ஸ்வேதஸமுத்ப⁴வா |
ஆனந்த ஜனனீ துர்க்³கா த³ஸுத⁴ர பரி பட்²யதே |
வரேண்யா வரத³ா சைவ வரிஷ்ட²ர வரவர்ணினீ. |
க³ரிஷ்ட²ர ச வராஹா ச வராரோஹா ச ஸப்தமீ |
நீல கங்கா தத²ர ஸந்த⁴யா ஸர்வத³ா பே⁴ரக மோக்ஷத³ா. |
ப⁴ரகீ"ரதீ மர்த்ய லோகே பாதாலே பே⁴ரக³வத்யபி |
த்ரிலோக வாஹினீ தே³வீ ஸ்த²ான த்ரய நிவாஸினீ |

பூ⁴ர் லோகஸ்த²ா த்வமேவாஸி த⁴ரித்ரீ லோக த⁴ரினி
 பு⁴வோ லோகேவாயு ஸக்தி : ஸ்வர்லோகே தேஜஸாம்நிதி⁴ : |
 மஹர் லோகே மஹா ஸித்தி⁴ : ஜன லோகே ஜனன்யபி |
 தபஸ்வின் தபோ லோகே ஸத்ய லோகே து ஸத்யவாக் |
 கமலா விஷ்ணு லோகேச காயத்ரீ ப்ரஹ்ம லோகத³ா |
 ருத்ர லோகே ஸ்தி²தா கெ³ளரீ ஹர அர்த்த⁴ங்க வாஸினீ |
 அஹமோ மஹதஸ்சைவ ப்ரக்ருதி : த்வம் ஹி கீ³யஸே |
 ஸாம்ய அவஸ்தாத்மிகா த்வம்ஹி ஸபல ப்³ரஹ்ம ரூபீணீ. |
 தப : பலா பராஸக்தி : பரமா த்வம்ஹி கீ³யஸே |
 இச்சா ஸக்தி : க்ரியா ஸக்தி : க்ஞான ஸக்தி : த்ரிஸக்தி³தா.
 கங்கா ச யமுனா சைவ விபாஸா ச ஸரஸ்வதீ |
 ஸரயூ : தே³விகா ஸிந்து⁴ : நர்மத³ா ஐராவதீதத²ா. |
 கோதாவரீ ஸுதத்³ ரூஸ்ச காவேரீ தே³வ லோகக³ா.
 கௌஸிகீ சந்த்³ர பா⁴க³ா ச விதஸ்தா ச ஸரஸ்வதீ. |
 க³ண்ட³கீ தாபினீ தோயா கே³ாமதீ வேத்ரவத்யபி |
 இட³ாச பிங்க³ளா சைவ ஸுஷு³ம்னாச த்ருத்யகா. |
 க³ாந்தா⁴ரீ ஹஸ்த ஜிஹ்வாச பூஷா அபூஷா ததை²வ ச |
 அலம்பு³ஸா குஹ³ஸ்சைவ ஸங்கி²னீ ப்ராணவாஹினீ.
 நாட³ ச த்வம்ஸரீரஸ்த²ா கீ³யஸே ப்ராக்தனை : பு³தை⁴ : |
 ஹ்ருத் பத்மஸ்தா ப்ராணாஸக்தி :
 கண்ட²ஸ்த²ா ஸ்வப்னநாயிகா |
 தாலுஸ்த²ா த்வம் ஸத³ாத⁴ாரா பிந்துஸ்த²ா பிந்து மாலினீ |
 மூலேது குண்ட³வீ ஸக்தி : வ்யாபினீ கேஸு மூலகா.
 ஸிக²ா மத்யாஸனா த்வம்ஹி ஸிக²ாக்ரேஷு³ மனோன்மனீ |
 கிமன்யத் ப³ஹு³னோக்தேன யத்கிஞ்சித் ஜகதீத்ரயே |
 தத் ஸர்வம் த்வம் மஹாதேவி ஸ்ரியே
 ஸந்த்யே நமோஸ்து தே | இதி³தம் கீர்த்தித³ம்
 ஸ்தோத்ரம் ஸந்த்யாயாம் பஹு புண்யத³ம் |

மஹா பாப ப்ரஸுமனம் மஹாஸித்தி⁴

விதாயகம் | ய இத⁴ம் கீர்த்த யேத்

ஸ்தோத்ரம் ஸந்த்யாகாலே ஸமாஹித : |

அபுத்ர : ப்ராப்னுயாத் புத்ரம் த⁴னூர்த்தீ² த⁴ன மாப்னு யாத் |

ஸர்வ தீர்த்த² தபோ தா³ன யக்ஞயோக ப²லம் லபேத். |

பே⁴ாகான் பு⁴க்த்வா சிரம் காலம் அந்தே

மோக்ஷம் அவாப்னுயாத் | தபஸ்விபி⁴ : க்ருதம்.

ஸ்தோத்ரம் ஸ்னுன காலே து ய : பட்²த் |

யத்ர குத்ர ஜலே மக் ன : ஸந்த³யா மஜ்ஜனஜம் ப²லம் |

லப⁴தே நாத்ர ஸந்தே³ஹ : ஸத்யம் ஸத்யம் ச நாரத² |

ஸ்ருணுயாத் யோபிதத் ப⁴க்த்யா ஸதுபாபாத் ப்ரமுச்யதே |

பீயூஷ ஸத்ருஸம் வாக்யம் ஸந்த் யோக்தம் நாரதேரிதம் |

श्री गायत्री शापविमोचनं

शाप मुक्ता हि गायत्री चतुर्वर्गं फल प्रदा ।

अशाप मुक्ता गायत्री चतुर्वर्गं फलान्तका ॥

ओं अस्य गायत्री ब्रह्मशाप विमोचन मन्त्रस्य, ब्रह्मा ऋषिः,
गायत्री छन्दः मुक्ति मुक्ति प्रदा ब्रह्मशाप विमोचनी गायत्री शक्तिः
देवता । ब्रह्मशाप विमोच नार्थे जपे विनियोगः ॥

ओं गायत्रीं ब्रह्मेत्युपासीत यद्रूपं ब्रह्मविदो विदुः । तां पश्यन्ति
धीराः सुमनसां वाचामग्रतः ॥ ओं वेदान्त नाथाय विद्महे हिरण्य-
गर्भाय धीमहि । तन्नो ब्रह्म प्रचोदयात् । ओं देवी गायत्री त्वं ब्रह्म
शापात् विमुक्ता भव ॥

ओं अस्य श्री वसिष्ठ शाप विमोचन मन्त्रस्य निग्रह अनुग्रह कर्ता
वसिष्ठ ऋषिः, विश्वोद्भवा गायत्री छन्दः । वसिष्ठानुग्रहीता गायत्री
शक्तिः देवता । वसिष्ठ शाप विमोचनार्थे जपे विनियोगः ॥

ओं सोहम् अर्कमयं ज्योतिरहं शिव आत्म ज्योति रेहं शुक्रः सर्व
ज्योति रसः अस्म्यहम् । इत्युक्त्वा योनिमुद्रां प्रदर्श्य गायत्री त्रयं
पठित्वा । ओं देवी गायत्री त्वं वसिष्ठ शापत् विमुक्ता भव ॥

ओं अस्य श्री विश्वामित्र शाप विमोचन मन्त्रस्य । नूतन सृष्टिकर्ता
विश्वामित्र ऋषिः । वाग्देहा गायत्री ऋन्दः । विश्वामित्र अनुग्रहीता
गायत्री शक्तिः देवता । विश्वामित्र शाप विमोचनार्थे जपे विनियोगः ॥

ओं गायत्रीं भजाम्यग्नि मुखीम् विश्वगर्मां यदुद्धवा देवाश्चक्रिरे
विश्वसृष्टिं तां कल्याणीं इष्टकरीं प्रपद्ये । यन्मुखान्निसृतो अखिलवेद
गर्मः । शापयुक्ता तु गायत्री सफला न कदाचन । शापात् उत्तारिता
सा तु मुक्तिमुक्ति फल प्रदा ॥

प्रार्थना ॥ बहुरूपिणि गायत्री दिव्ये सन्ध्ये सरस्वति । अजरे
अमरे चैव ब्रह्मयोने नमोस्तुते । ब्रह्म शापात् विमुक्ता भव ।
वसिष्ठ शापात् विमुक्ता भव । विश्वामित्र शापात् विमुक्ता भव ।

ஸ்ரீ காயத்ரீ ஸாப விமோசனம்

ஸாப முக்தாஹி காயத்ரீ சதுர்வர்க்க பலப்ரதா.

அஸபாமுக்தா காயத்ரீ சதுர்வர்க்க பலாந்தகா.

அஸ்ய ஸ்ரீ கா³யத்ரீ ப்ரஹ்மஸாப விமோசன மந்த்ரஸ்ய
ப்³ரும்மா ரிஷி : | கா²யத்ரீ ச²ந்த : | பு⁴க்திமுக்தி ப்ரத³ா
ப்³ரஹ்ம ஸாப விமோசனி க³ாயத்ரீ ஸக்தி : தேவதா |
ப்ரஹ்மஸாப விமோசனூர்த்தே² ஜபே விநியோக³ : |

ஓம் க³ாயத்ரீம் ப்⁴ரஹ்மேதி உபாஸீத | யத்³ குபம்
ப்ரஹ்ம விதே³ா விது³ : | தாம் பஸ்யந்தி தீ⁴ரா : ஸுமன
ஸாம் வாசாமக்³ரத : | ஓம். வேதாந்த நாத²ாய வித்மஹே

ஹிரண்ய க³ர்ப்பாய தீ²மஹி, தன்னோ ப்ரஹ்ம ப்ரசோத
யாத் | ஓம். தேவி காயத்ரீ த்வம் ப்ரஹ்ம ஸாபாத் விமுக்தா
ப⁴வ. |

ஓம். அஸ்ய ஸ்ரீ வஸிஷ்ட² ஸாப விமோசன மந்த்ரஸ்ய
நிக்³ரஹ அனுக்³ரஹ கர்த்தா வஸிஷ்ட ரிஷி : | விஸ்வோத்
ப⁴வா காயத்ரீ ச²ந்த : | வஸிஷ்ட அனுக்³ரஹீதா காயத்ரீ
ஸக்தி : தேவதா | வஸிஷ்ட ஸாப விமோசனூர்த்தே ஜபே விநி
யோக : |

ஓம் | ஸோஹம் அர்க்கமயம் ஜ்யோதிரஹம் ஸிவ
ஆத்ம ஜ்யோதி ரஹம், ஸுக்ர : ஸர்வஜ்யோதி ரஸ : அஸ்மி
அஹம் (என்று கூறி யோனி முத்தரையைக் காட்டி மூன்று
முறை காயத்ரியை ஜபித்து) ஓம் தேவி காயத்ரீ த்வம்
வஸிஷ்ட ஸாபாத் விமுக்தா பவ |

ஓம் | அஸ்ய ஸ்ரீவிஸ்வாமித்ர ஸாப விமோசன மந்த்ரஸ்ய
நாதன ஸ்ருஷ்டி கர்த்தா விஸ்வாமித்ர ரிஷி : | வாக்கேஹா
காயத்ரீ சந்த : | விஸ்வாமித்ர அனுக்³ரஹீதா காயத்ரீ ஸக்திர்
தேவதா | விஸ்வாமித்ர ஸாப விமோசனூர்த்தே ஜபே விநி
யோக : |

ஓம் | காயத்ரீம் ப¹ஜாமி! அக்னி முகீ²ம் விஸ்வ க³ர்ப்
ப⁵ாம் யது³த்ப⁴வா : தே³வா : சக்ரிரே விஸ்வ ஸ்ருஷ்
டம். தாம் கல்யாணீம் இஷ்டகரீம் ப்ரபத்³யே யன் முக²ான்
நிஸ்ருதோ அகில வேத³ க³ர்ப்ப⁴ : | ஸாபயுக்தாது காயத்ரீ
ஸப²லா ந கத³ாசன || ஸாபாத் உத்தாரீதா ஸாது புக்தி
முக்தி பல ப்ரதா. |

ப்ரார்த்தனா | ப³ஹு ரூபிணி காயத்ரீ தி³வ்யே
ஸந்த்யே ஸரஸ்வதி. அஜரே அமரே சைவ ப்ரஹ்ம யோனே
நமோஸ்து தே. ப்ரஹ்ம ஸாபாத் விமுக்தா ப³வ | வஸிஷ்ட²
ஸாபாத் விமுக்தா ப⁴வ | விஸ்வாமித்ர ஸாபாத் விமுக்தா
ப⁵வ | இதிலாப விமோசனம்.

யக்ஞோபவீத தாரணம்

ஆசமனம் செய்து, ஸுக்லாம்பரதரம்—ஸாந்தயே. ஓம் பூ⁴ :— மமோபாத்த — ப்ரீத்யர்த்தம் ஸ்ரௌத ஸ்மார்த்த விஹித நித்ய கர்மானுஷ்டான யோக்²யதா வித்⁴யர்த்த²ம் ப்³ரும்ம தேஜ: அபி⁴வ்ருத்⁴யர்த்த²ம் யக்ஞோபவீத த⁴ாரணம் கரிஷ்யே.

யக்ஞோபவீத த⁴ாரண மஹா மந்த்ரஸ்ய பர ப்³ரஹ்மரிஷி: த்ருஷ்டுப் சந்த:, பரமாத்மா தே³வதா யக்ஞோபவீத தாரணே வினியோக:

இடது கையை பூமியை நோக்கி புது பூநூலை பிடித்துக்கொண்டு பூமியை நோக்கி கட்டை விரலை வைத்து வலது கையை மேல்புரம் பிடித்து, யக்ஞோபவீதத்தின் நுனி முடுச்ச வலதுகையில் வரும்படி பூநூலை பிடித்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தை சொல்லி, ஒவ்வொன்றாகப் போட்டுக் கொள்ளவும்.

ய॒ज्ञோ॒ப॒வீ॒தம்॑ | ப॒ர॒மம்॑ | ப॒வி॒த்ரம்॑ | ப்ர॒ஜா॒ப॒தே॒ய்ச்॒ச॒ஹ்ஜம்॑ | ப॒ுர॒ஸ்தா॒த் |

ஆ॒யு॒ஷ்ய॒ம॒ய்யம்॑ | ப॒தி॒மு॒ஷ்ண॑ | शु॒भ्र॒म् | ய॒ज्ञோ॒ப॒வீ॒தம்॑ | ப॒ல॒ம॒ஸ்து॑ | தே॒ஜ:

யக்ஞோப வீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜாபதே:

யத் ஸஹஜம் புரஸ்தாத் ஆயுஷ்யமக்³ர்யம்

ப்ரதி முஞ்ச சுப்⁴ரம் யக்ஞோபவீதம் ப³லமஸ்து தேஜ:

(யக்ஞோப வீதம் பரம பவித்ரமானது. ப்ரும்மாவுடன் முன்பே கூடப்பிறந்தது. ஆயுஸ்ஸைக் கொடுக்கக் கூடியது. சிறந்தது. ஸுப்ரமான யக்ஞோப வீதத்தைத் தரித்துக் கொள்ளுகிறேன்.)

ஆசமனம் செய்து,

உபவீதம் பி⁴ன்ன தந்தும் ஜீர்ணம் கஸ்மலதூ³ஷிதம்
விஸ்ருஜாமி ஜலே (நஹி, புனர்) ப்³ரஹ்மன் வர்ச்சோ
தீர்க்கா⁴யுரஸ்து மே.

(சிதிலமான நூல்களை உடையதும், மலினமானதும்,
அழுக்கானதுமான யக்ஞோப வீதத்தை ஜலத்தில் விடு
கின்றேன். ஹே ப்ரும்மாவே, எனக்கு தீர்க்காயுஸ் உண்
டாக்கட்டும்.)

ப்ரஹ்ம யக்ஞம்

ஆசமனம் செய்து. ஸுக்லாம் பரதரம்—ஒம்பூ:—
ப்ரீத்யர்த்தம் ப்ரும்மயக்ஞம் கரிஷ்யே. ப்ரஹ்ம யக்ஞேன
யக்ஷ்யே என்று ஸங்கல்பம் செய்து,

विद्युदसि विद्यमे पाप्मानमृतास्त्यमुपैमि

வித்யுதஸி வித்யமே பாத்மானம்ருதாத் ஸத்ய முபைமி.

(ஓ ஜலதேவதையே, நீர் பாபத்தைப் போக்குபவராக
இருக்கிறீர். என் பாபத்தைப் போக்கடியும். இந்த
யக்ஞத்தால் நிச்சயமாக பலனை அடைய வேண்டும்) என்ற
மந்த்ரத்தைக் கூறி, இருகரங்களையும் ஜலத்தால் முன்னும்
பின்னும் துடைக்கவேண்டும். பிறகு, மும்முறை ஆசம
னம் செய்து, இருமுறை உதட்டைத் துடைத்து, ஒரு
முறை அலம்பி இடது கை கால்களைப் ப்ரோக்ஷித்து, தலை,
கண், மூக்கு, காது, ஹ்ருதயம் ஆகியவைகளைத் தொட்டு
வலது கை கால்களை மேலே இருக்கும்படி வைத்துக்
கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்த்ரங்களைச் சொல்ல வேண்டும்.

॥
ओं भूः तत्सवितुर्वरेण्यं ।

ओं भुवः भर्गो देवस्य धीमहि ।

ओं सु॒वः॑ धि॒यो यो नः॑ प्र॒चो॒दया॑त्॥

ओं भूः॑ तत्स॒वि॒तुर्व॑रे॒ण्यं॑ भ॒र्गो दे॒वस्य॑ धीम॒हि

ओं भुवः॑ धि॒यो यो नः॑ प्र॒चो॒दया॑त्॥

ओं सु॒वः॑ तत्स॒वि॒तुर्व॑रे॒ण्यं॑ भ॒र्गो दे॒वस्य॑ धीम॒हि

धि॒यो यो नः॑ प्र॒चो॒दया॑त्॥

ओं अ॒ग्नि॒मी॒ळे पु॒रोहि॑तं॒ यज्ञ॑स्य॒ दे॒वमृ॒त्वि॒जम्॑॥

हो॒तारं॑ र॒त्न धा॑त॒मं॑॥ हरिः॑ ओं हरिः॑ ओं॥

इ॒षे॒त्वो॒र्जे॒ त्वा वा॒य॒व॒स्थो पा॒य॒व॒स्थ॒ दे॒वो॒व॒स्स॒वि॒ता

प्रा॒प्य॒तु श्रे॑ष्ठ॒त॒मा॒य॒ क॒र्म॒णे॑॥ हरिः॑ ओं हरिः॑ ओं॥

अ॒ग्न आ॒या॒हि वी॒त॒ये गृ॒णानो॑ ह॒व्य॒दा॒त॒ये॑॥

नि॒हो॒ता स॒त्सि॒ ब॒र्हि॒षि॑॥ हरिः॑ ओं हरिः॑ ओं॥

श॒न्नो दे॒वी र॒भि॒ष्ट॒य आ॒पो भ॑वन्तु॒ पी॒त॒ये॑॥

श॒र्यो॒र॒भि॒स्त्र॒व॒न्तु॒नः॑॥ हरिः॑ ओं हरिः॑ ओं॥

ஓம் பூ⁴ : தத்ஸ விதுர் வ ரேண்யம்

ஓம் பு⁴வ : ப⁴ர்கே³ர தே³வஸ்ய தீ⁴மஹி

ஓகு³ம் ஸுவ : தி⁴யோ யோன : ப்ரசோத³யாத்.

ஓம் பூ :⁴ தத் ஸவிதுர் வ ரேண்யம்

ப⁴ர்கே³ர தே³வஸ்ய தீ⁴மஹி

ஓம்⁴ புவ : தி⁴யோ யோ ந : ப்ரசோத³யாத்
 ஓகு³ம் ஸுவ : தத் ஸவிதுர் வ ரேண்யம்
 ப⁴ர்கோ³ தே⁵வஸ்ய தி⁴மஹி தியோ யோ ந : ப்ரசோதயாத்:
 ஓம் அக்³னி மீளே புரோஹிதம் யக்ஞஸ்ய தே³வம்ருத்விஜம்.
 ஹோதாரம் ரத்ன த⁵ாதமம் ஹரி : ஓம். ஹரி : ஓம்
 இஷேத்வோர் ஜேத்வா வாய வஸ்தே²ர பாய வஸ்த²
 தே³வோ வஸ் ஸவிதா ப்ரார்பயது ச்ரேஷ்ட²தமாய
 கர்மணே. ஹரி : ஓம் ஹரி : ஓம்.

அக்³ன ஆயாஹி வீதயே க்³ருணா ஜே ஹவ்யத³ாதயே
 நிஹோதா ஸத்ஸி ப³ர்ஹிஷி ஹரி : ஓம் ஹரி : ஓம்
 ஸன் ஜேதே³வீ ரபிஷ்டய ஆபோ ப⁴வந்து பீதயே
 ஸய்யோரபி⁴ஸ்ரவந்து ந : ஹரி : ஓம் ஹரி : ஓம்

என்று ஜபித்து, அவரவர் அத்யயனம்செய்த வேதத்
 தில் ஒவ்வொரு தினமும் கொஞ்ச பாகத்தை யாவது
 சொல்லி, பிறகு.

ॐ भूर्भुवस्सुवः सत्यं तपः श्रद्धायां जुहोमि

ஓம் பூ⁴ர் பு⁴வஸ்ஸுவ : ஸத்யம் தப : ஸ்ரத்³த⁴ாயாம்
 ஜுஹோமி.

(பூ⁴ : பு⁴ : ஸுவ : என்ற மூன்று வ்யாஹ்ருதிகளும்
 ஸத்ய ரூபமானது. தபஸ் போன்றது. இதை ஸ்ரத்தை
 யில் ஹோமம் செய்கிறேன் — அதாவது, ஸத்யமாய்,
 தபஸ்ஸாய் இருக்கும் வேதத்தை அத்யயனம் செய்கிறேன்
 என்று பொருள்.)

என்று சொல்லி, ஸ்ரிரஸ்ஸைச் சுற்றி ஜலத்தால் ப்ரத
 க்ஷிணம் செய்து, கீழ்வரும் மந்த்ரத்தை மூன்று முறை
 கூறவேண்டும்.

ॐ नमो ब्रह्मणे नमो अस्वग्नये नमः पृथिव्यै नम ओषधीभ्यः

नमो वा॒चे नमो वा॒चस्प॑तये नमो वि॒ष्णवे बृ॒हते क॑रोमि ॥

ஓம் நமோ ப்³ரஹ்மணே நமோ அஸ்த்வக்³னயே

நம : ப்ருதி²வ்யை நம ஒஷதீ⁴ப்⁴ய :

நமோ வாசே நமோ வாசஸ்பதயே நமோ

விஷ்ணவே ப்³ருஹதே கரோமி

(ப்ரும்மாவிற்கும், அக்னிக்கும், பூமிக்கும், ஒஷதிக ளுக்கும், ஸரஸ்வதிக்கும், வாசஸ்பதிக்கும், மஹத்தான விஷ்ணுவுக்கும் நமஸ்காரம் செய்கிறேன்.)

இந்த மந்த்ரத்தை மூன்று முறை திருப்பிக் கூறி,

बृ॒ष्टिर॑सि बृ॒ष्टिमे पा॒प्मान॑मृ॒ता॒स्त्यमु॑पा॒गां

வ்ருஷ்டிரஸி வ்ருஸ்சிமே பாப்மானம்ருதாத் ஸத்யமு பாக³ாம்,

(ஓ ஜல தேவதையே, நீ பாபத்தைப் போக்கடிப்பவ ராய் இருக்கிறாய். என்னுடைய பாபத்தைப் போக்கும் இந்த யக்ஞத்தால் ஸத்யமாக பலனை அடைந்தேன்.)

என்று சொல்லி முன்போல் இரு கரங்களையும் ஜலத் தால் தடவ வேண்டும். ஆசமனம் செய்க.

பிறகு “ப்ரும்ம யக்ஞ தர்ப்பணம் கரிஷ்யே” என்று ஸங்கல்பம் செய்து கொண்டு, உபவிதமாய் கீழ்கண்ட தர்ப்பணங்களை தேவதீர்த்தத்தால் (நுனிவிரல்களால் விடவேண்டும்.)

பூணலை உபவிதமாய் (வலது புறமாய்) போட்டுக்கொண்டு; நுனி விரலால் விடவேண்டும்

ப்³ரும்மாத³யோ தேவா :

தான் தே³வாம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வான் தேவாம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வ தே³வ க³ணாம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வ தே³வ பத்னீஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வ தே³வ க³ண பத்னீஸ் தர்ப்பயாமி
 பூணலை நிவிதமர்ப் (மாலையாக) அணிந்து, 2 முறை
 விஷிதீர்த்தத்தால் (சுண்டுவிரல் பக்கமாக) விடவேண்டும்.

க்ருஷ்ண த்³வை பாயநாதய : யே ரிஷய :

தான் ரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வான் ரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வரிஷி க³ணாம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வரிஷி பத்னீஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வரிஷி கண பத்னீஸ் தர்ப்பயாமி

ப்ராஜாபதிம் காண்ட³ரிஷிம் தர்ப்பயாமி

ஸோமம் " "

அக்³னிம் " "

விஸ்வான் தே³வான் காண்டரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸாகும்ஹி தீர்தேவதா உபரிஷதஸ் தர்ப்பயாமி

யாக்ஞிகீர் தேவதா " "

வாருணீர் தேவதா " "

ஹவ்ய வாஹம் தர்ப்பயாமி

விஸ்வான் தேவான் காண்டரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ப்ரும்மாணம் ஸ்வயம்பு⁴வம் தர்ப்பயாமி (இதை

ப்ரும்மதீர்த்தம் எனும் அடிக்கையால் விடவேண்டும்.)

விஸ்வான் தே³வான் காண்டரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி

அருணன் " "

ஸத³ஸஸ்பதிம் தர்ப்பயாமி

ரிக் வேத³ம் "

யஜுர் " "

ஸாம " "

அதர்வ " "

இதிஹாஸ புராணம் "

கல்பம் "

பாரதம் "

ப்ராசீன விதமாய் (பூனூலை இடமாக்கி) பித்ரு தீர்த்தத்தால்
(கட்டை விரலுக்கும் ஆள்காட்டி விரலுக்கும்
மத்ய பாகத்தால்) 3 முறை விடவேண்டும்

ஸோம : பித்ருமான் யமோங்கி³ ரஸ்வான்

அக்³னி கவ்ய வாஹனாத³ய : யே பிதர :

தான் பித்ருமஸ்தர்ப்பயாமி	}	இந்த பித்ருக்கள் பித்ரு.
ஸர்வான் ,, ,,		தேவதைகள் ஆனபடி
ஸர்வபித்ரு கணூம்ஸ் ,,		யால் தந்தை தாய் உள்ள
,, பத்னீஸ் ,,		வரும் தர்ப்பணம் செய்ய
,, கணபத்னீஸ் ,,		லாம்.

ஊர்ஜம் வஹந்தீ , அம்ருதம் க்⁴ருதம் பய :

கீலாலம் பரிஸ்ருதம் ஸ்வத⁴ாஸ்த தர்பயத மே பித்ருன்

(ஒ தீர்த்தமே எங்கள் பித்ருக்கள் மனிதராய் பிறந்
திருந்தால் அன்னமாகவும், தேவரா யிருந்தால் அம்ருத
மாகவும், கந்தீதர்வரானால் நெய்யாகவும், தேவஜாதியில்
பால் உண்பவராயிருந்தால் பாலாகவும், ராக்ஷஸரா யிருந்
தால் ரக்தமாகவும், செடிகொடிகளாயின் ப்ரவாஹமு
மாகி, பித்ருக்களை ஸந்தோஷப்படுத்து.)

த்ருப்யத த்ருப்யத த்ருப்யத.

ஆப்³ரம்ம ஸ்தம்ப³பர்யந்தம் ஜகத் த்ருப்யது,

என்று சொல்லி பூமியில் தீர்த்தத்தை விடவும்.

காயேன வாச மனஸேந்திரியைர்வா

புத்யாத்மனாவா ப்ரக்ருதேஸ்வபாவாத்

கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை

ஸ்ரீமன் நாராயணயேதி ஸமர்ப்பயாமி.

ஓம் தத் ஸத்

ஸ்ரீ ஸந்த்யா நுஷ்டத்தை விளக்கும்

அடுத்த பக்கங்களில் காணப்படும் படங்களுக்கு விவரணம்.

1. குத்திட்டு உட்கார்ந்து, இரு முழங்கால்களுக்கும் இடையே கைகளை வைத்துக்கொண்டு ஸந்த்யைச் செய்ய ஆரம்பித்தல்.
2. அர்க்யம்—இருகைவிரல்களையும் சேர்த்துவைத்து, கட்டை விரல்கள் ஆள்காட்டி விரல்களுடன் சேராமல், இடதுகை கட்டை விரல் ஆள்காட்டி விரல்களுக்கு இடையே பாத்ரத்தில் தீர்த்தம் எடுத்து அளிக்க வேண்டும்.
3. காலையில்—நின்று, கைகளை முகத்திற்கு நேராக நீட்டி, பின் கால்களை சிறிது தூக்கி அர்க்யம் அளிக்கவேண்டும்.
4. ப்ராணாயாமத்திற்கு இம்மாதிரி விரல்களை வைத்து,
5. இடது நாஸிகையை சுண்டுவிரல், மோதிர விரல்களாலும், வலது நாஸிகையைக் கட்டை விரலாலும் பிடிக்க வேண்டும்.
6. வலது கை—ரேகையால் எண்ணுதல்.
7. பகலில், உட்கார்ந்து, மார்புக்கு நேராக கைகளை வைத்து காயத்ரீ ஜபம் செய்தல்.
8. காலையில் நின்று, முகத்திற்கு நேராக கைகளை வைத்து, காயத்ரீ ஜபம் செய்தல்.
9. மாலையில் நாபிக்கு நேராக கைகளை வைத்து ஜபம். (விரல்கள் சேர்ந்திருக்க வேண்டும்.)
10. பகலில் ஜபம் முடிந்ததும், உபஸ்தானம்செய்து, “ஆஸத்யேன” என்ற மந்த்ரத்தைச் சொல்லி, கீழ்வரும் மந்த்ரத்தின் போது இம்மாதிரி “வருண பாசம்” போல் கை விரல்களை மடக்கி, நடு த்வாரத்தால் ஸூர்யனைப் பார்க்க வேண்டும்.

“பஸ்யேம ஸரதஸ்ஸதம்”

